

Du 22 au 25 août 2016

Les cours seront consacrés à la compréhension du mouvement, à l'équilibre entre force et souplesse, dynamisme et passivité, et dirigés vers l'autonomie dans la pratique.

Les matinées seront dédiées aux pratiques dynamiques (Vinyasa/Astanga Yoga). Chacun reprendra à son rythme les exercices vus la veille, puis nous introduirons de nouvelles postures suivant le thème proposé pour chaque journée (debout/assis-flexions/extensions...).

Les classes du soir seront quant à elles consacrées aux pratiques douces et restauratrices (Hatha/Yin Yoga), basées sur un travail d'étirements passifs et de relâchement musculaire, pour équilibrer le travail physique du matin, et travailler plus en profondeur sur la conscience du souffle.

Nous prendrons chaque fois 30 à 45 min avant la classe pour aborder un thème en lien avec la pratique du Yoga.

Le stage s'adresse à tous les niveaux de pratique (débutants à confirmés)

Lundi 22 Août

16h00 à 18h00 : Présentation et préparation à la pratique - Introduction à l'anatomie appliquée au mouvement et aux techniques d'étirement - Techniques d'échauffement et préparation à la pratique des postures.

Mardi 23 Août

08h00 à 10h00 : Pratique dynamique : Postures debout et prise d'appui

17h00 à 19h00 : Introduction à la Physiologie de l'exercice - Pratique passive

Mercredi 24 Août

08h00 à 10h00 : Pratique dynamique : Flexions avant et ouvertures de hanches

17h00 à 19h00 : Histoire et Philosophie du Yoga - Pratique passive

Jeudi 25 Août

08h00 à 10h00 : Pratique dynamique : Extensions arrière et rotations

17h00 à 19h00 : Mantra, Vibration et fréquences cérébrales - Pratique passive

Vendredi 26 Août

08h00 à 10h00 : Pratique dynamique : Postures d'équilibre et gainage musculaire

INSCRIPTION et RESERVATION

Contactez **Sophie** au **07.82.38.20.80** ou destinationyoga.sophie@gmail.com