

Que peut vous apporter le yoga ?

Le Hatha-Yoga est une discipline qui utilise les trois outils que sont le corps, le souffle et le mental.

Il consiste à pratiquer des postures dynamiques ou statiques, en étant toujours très présent, attentif et en relation étroite avec les sensations, la respiration que l'on apprend à observer, à libérer, à contrôler, cela dans un constant souci d'équilibre entre effort et détente.

Les cours ont lieu dans un esprit de non-compétitivité et de liberté, chacun travaillant à son rythme, selon ses possibilités du moment.

Le corps s'assouplit, se tonifie, se structure, s'équilibre.

La respiration se libère, se fluidifie.

Le mental s'apaise.

La personne se ressource et se détend.

A chaque séance, nous quittons le rythme souvent trépidant de la vie quotidienne pour prendre le temps de nous "poser", de prendre soin de nous, d'être disponible à nous-mêmes.



Conseils pratiques :

Signalez au professeur avant le cours vos problèmes de santé (articulaires, cardiaques, respiratoires, ophtalmologiques par exemple).

Prévoyez une tenue souple et confortable (pantalons, tee-shirt, chaussettes), une petite couverture et éventuellement un pull chaud pour la relaxation.

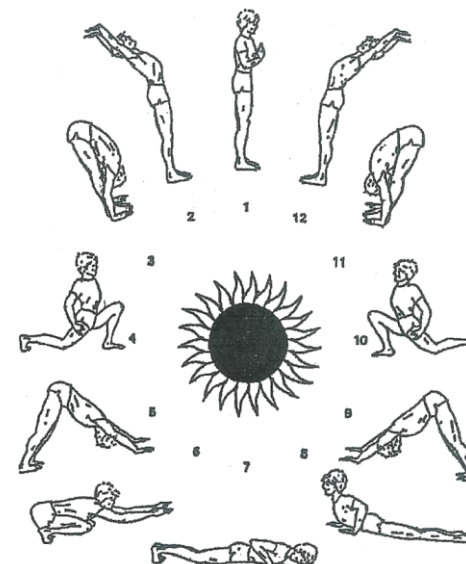
Pour les salles Michelet, Leroy et la salle de danse, prévoyez un tapis.

Pour Carpentier et Argant, le cours se déroule sur un tatami, prévoyez un plaid, une grande serviette ou un tapis.

Enfin, soyez ponctuel. Prévoyez d'arriver 10 minutes avant le début du cours pour vous installer.

U.S.O.A.M.

YOGA



LE YOGA : Une Technique de Bien Être, Un moment de Détente, Une Activité, Une Manière de Mieux vivre Le Quotidien.

yogaathis@gmail.com (à prioriser)

07 71 76 46 60 (laissez un message)

www.usoam.fr