



Planning des cours - 2020/2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATINÉE	7H/8H Hatha yoga tonique		7H/8H Ashtanga			
	9 h 30/10h45 Hatha yoga	9 h30/10h45 Hatha yoga	10h30/11h45 Marche et yoga	9 h 00/10h15 Vinyasa		9h00 /10h15 Hatha yoga
	11h15/12h15 Hatha doux		11h00 /12h15 Hatha yoga	10 h 30/11h30 Yoga doux	10h30/11h45 Yoga Pilates- Postnatal	10h30/12h00 Vinyasa
MIDI	12h30/13h30 Ashtanga		12h30/13h30 Yoga hormonal*	12h30 /13h30 Hatha yoga	12h30 /13h30 Vinyasa	
APRÈS-MIDI					14h30 /15h30 Yoga détente	
	15h00/16h00 Yoga prénatal				17h00/18h00 Yoga hormonal*	
SOIRÉE	18h15/19h30 Hatha yoga	18h30 /19h30 RM Pilates	18h /19h15 Hatha yoga	18h30 /19h45 Hatha yoga	18h15/19h30 Hatha yoga	
	19h45 /21h00 Hatha Yoga	20h00 /21h30 Hatha yoga	19h30/20h30 Ashtanga	20h /21h15 Vinyasa	19h45/20h45 Sophrologie	
			20h45/21h45 Yin yoga			

*Stage de 2h un samedi après-midi avant d'intégrer le cours (coût 30 €).

 Cours proposés par Ana
06 76 97 35 68

 Cours proposés par Héloïse
06 62 87 81 46

 Cours proposés par Virginie
06 95 36 89 04

Les différents cours

Hatha yoga : C'est un yoga traditionnel et complet qui accorde une grande importance à la pratique posturale.

Il convient pour tous niveaux.

Yoga doux : Il s'agit d'un hatha yoga adapté aux seniors, aux personnes ayant une mobilité réduite, des fragilités musculaires ou articulaires. Les postures sont tenues moins longtemps.

Vinyasa (Yoga dynamique) : les postures sont pratiquées en enchaînement, ce yoga convient aux débutants ayant une bonne conscience de leur corps (et/ou pratique sportive régulière), et niveau intermédiaire.

Ashtanga : C'est un yoga dynamique et intense où s'enchaînent des postures avancées à un rythme rapide. Niveau avancé.

Renforcement musculaire style Pilates : un renforcement musculaire axé sur les muscles posturaux, inspiré de la méthode Joseph Pilates.

Yoga hormonal : Destiné aux femmes (de tous âges) il permet de corriger des problèmes de santé liés à la baisse hormonale.

Marche et yoga : Un cours de yoga en plein air, alliant marche, respirations et postures de yoga, sur un parcours d'environ 40 minutes, rendez-vous à la plage, **parc du patis**.

Yin yoga : pratique douce comportant un ensemble de postures tenues quelques minutes afin de travailler sur les articulations, tendons et ligaments, augmenter la flexibilité, et relâcher les tensions.

Yoga prénatal : Pour adapter les gestes de la vie quotidienne, entretenir la musculature et soulager les problèmes ligamentaires, digestifs, circulatoires, les douleurs dorsales et articulaires liés à la grossesse.

Yoga /pilates postnatal : Le yoga postnatal est complémentaire à la rééducation du périnée et va vous aider à récupérer plus vite, les bébés sont les bienvenus au cours !

Sophrologie : Lors de ce groupe de pratique, il y aura des jeux, de la respiration, des relaxations du corps et de l'esprit et des temps de visualisations positives. Le tout au sein d'un groupe, dans la bienveillance, la simplicité et l'écoute.