

COURS YOGA

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus qui veulent se détendre et s'assouplir doucement.

Objectif

Les objectifs du cours sont les suivants : améliorer la souplesse, la respiration, le tonus musculaire et postural.

Contenu

Dans ce cours, nous abordons une grande variété de postures de yoga qui peuvent être prises dans des formes simples ou complexes. Le cours est conçu de façon à ce que chacun y trouve son compte en auto-ajustant l'intensité des mouvements préparatoires et des postures. Nous étirons en douceur les muscles et assouplissons les articulations. Nous accordons également une place de choix à la respiration en lui rendant graduellement son ampleur naturelle.

La relaxation est aussi un élément incontournable, favorisant la mémorisation et l'intégration des postures et, en conjonction avec la respiration améliorée, elle contribue à l'apaisement du système nerveux, contrant ainsi les effets pervers du stress.

Bienfaits

Ce cours a des effets bénéfiques sur la souplesse, la respiration, le tonus musculaire et postural. Il aide également à se détendre (relâchement de la tension de vos muscles, apaisement de l'esprit).

Équipement

Le cours de Yoga se pratique en habit confortable de votre choix et sans chaussures (pieds nus ou en chaussettes). Vous aurez besoin d'un tapis de yoga et d'une couverture pour la relaxation. Vous pouvez apporter une bouteille d'eau.

Essai gratuit

Il est possible de faire l'essai du premier cours sans obligation. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à communiquer avec nous.