

Description de l'activité

VI signifie **ordre spécial** et NYASA signifie **placer**. VINYASA : **placer dans un ordre particulier**.

Le Vinyasa yoga est un style de yoga actif qui suit un *flow* constant. Les postures (asanas) s'enchaînent d'une manière fluide en synchronisant la respiration avec le mouvement. C'est le souffle qui propulse les transitions entre les asanas et qui nous permet de les maintenir. À travers des séquences créatives de postures, on fait travailler la force et la souplesse du corps, tout en améliorant le système cardiovasculaire. Il s'agit d'une méditation en mouvement, où l'intégrité et l'écoute du corps deviennent une danse harmonieuse.

Déroulement du cours

- **Méditation pleine conscience ou Pranayama** : techniques diverses de respiration qui servent à activer, relaxer et équilibrer l'énergie.
 - **Salutations au soleil**.
 - **Travail de l'unité centrale** : activation de la région abdominale pour préparer le corps à l'enchaînement des postures de yoga.
 - **Enchaînement créatif de postures de yoga avec transitions fluides**.
 - **Contre-postures** : postures qui viennent rééquilibrer les énergies et les régions du corps travaillées lors de la pratique de yoga.
 - **Inversions** : elles soulagent les jambes et permettent la régénération cellulaire.
 - **Méditation finale**.
-

Objectifs généraux

- Apprendre les principes fondamentaux des postures de base en yoga.
 - Développer ou améliorer la conscience du corps.
 - Développer la force et la souplesse du corps.
 - Explorer sa propre créativité à travers des méditations, des moments d'exploration corporelle guidés, des kriyas, etc.
 - Pratiquer la méditation « pleine conscience » pour apprendre à accueillir les sensations présentes dans le corps, les émotions et les pensées, sans jugement.
-

Note : Le Vinyasa yoga s'adresse aux adolescent(e)s et aux adultes.