

Description de l'activité

Les cours de Yoga Doux conviendront à ceux qui recherchent une pratique douce, en profondeur, au rythme lent et relaxant. On y propose une gamme d'exercices de réchauffement, des postures expliquées étape par étape, des techniques de respiration et de la méditation. Pendant le cours, une emphase sur la respiration et la répétition des mouvements est mise de l'avant, afin d'en tirer un maximum de bénéfices et de bien les assimiler en vue d'une pratique personnelle profitable.

Contenu du cours

Chacun des cours comprend :

- Des techniques de respiration;
 - Une période de réchauffement du corps et des articulations;
 - Des postures de yoga debout et au sol adaptées aux personnes présentes;
 - De la méditation;
 - Une période de relaxation.
-

Objectifs généraux

Le Yoga Doux a pour but de se détendre, de respirer et de calmer le système nerveux. Il permet de trouver un espace de tranquillité à l'intérieur de soi, ce qui produira un effet bénéfique pendant et après le cours.

Objectifs spécifiques

Apprendre quelques techniques de respiration;
Assimiler des notions de méditation simple;
Découvrir de l'aisance dans les postures de yoga;
Détendre et étirer le corps en douceur;
Augmenter la souplesse du corps et de l'esprit.