

Yoga



Description

Le yoga est né en Inde, il y a 5000 ans. Il est comme un arbre à quatre branches principales, chacune ramifiée. Les formes les plus pratiquées en Occident et dans ce cours sont, hatha (discipline physique) et pranayama (extension du souffle).

Objectif

Le cours s'adresse à toute personne, sportive ou sédentaire, de niveau débutant, qui souhaite améliorer son bien-être et sa santé.

Durant la première année de pratique, vous apprendrez cinq postures de base dont le but premier est de préserver la mobilité par la tonification, l'assouplissement du dos et des hanches. Vous découvrirez également d'autres asana.

L'enseignante

Stéphanie pratique le yoga depuis 12 ans et enseigne depuis une année. Elle pratique un yoga lent et précis. Elle souhaite valoriser son expérience par une formation IYENGAR (maître de yoga, Pune, Inde).

Renseignements

Secrétariat: 022 788 80 60
www.shinbudo.ch
info@shinbudo.ch

Union Sportive de Cointrin - Dojo Shinbudo



Les +

Les katas des arts martiaux ressemblent à cette discipline bien qu'elle semble statique en comparaison. Ce n'est qu'une apparence car la circulation de l'énergie dans le corps est puissante et ses effets profonds (muscles, organes internes).

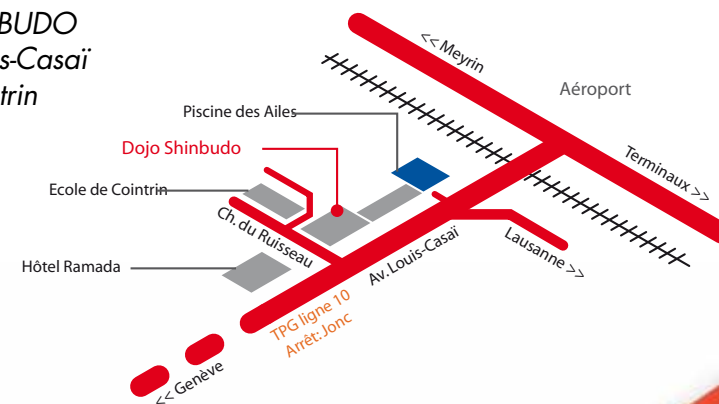


Inscription, tarif, horaire

Paieiment à la leçon. Informations via notre site internet www.shinbudo.ch

Lieu

Dojo SHINBUDO
81 av. Louis-Casai
1216 Cointrin



sponsors