

🧘 Cours découverte – **PRANAYAMA** & relaxation profonde (1H)

Venez explorer l'art de la respiration consciente dans un atelier accessible à tous.

Ce cours découverte propose une **immersion douce dans le Pranayama**, une pratique de yoga centrée sur la maîtrise du souffle. À travers une approche progressive, chacun pourra ressentir les bienfaits d'une respiration apaisée et revitalisante.

Déroulé du cours :

- **Accueil et recentrage (5 à 10 min)**
Une courte phase d'ancrage pour se poser, se reconnecter à soi et poser l'intention de la séance.
- **Échauffement corporel doux (10 à 15 min)**
Mouvements simples et accessibles pour **libérer les tensions, mobiliser la colonne vertébrale et ouvrir la cage thoracique**, afin de faciliter la circulation du souffle.
- **Exploration de différentes respirations (20 à 25 min)**
Initiation à plusieurs techniques de Pranayama (respiration abdominale, complète, alternée, etc.), chacune guidée avec bienveillance pour ressentir l'impact sur le corps et l'esprit.
- **Relaxation guidée – Yoga Nidra (15 à 20 min)**
En fin de séance, un moment de **lâcher-prise profond** à travers une relaxation guidée allongée pour intégrer les effets du souffle, relâcher le mental et éveiller la conscience.

🎯 Objectifs du cours :

- Apprendre à respirer en conscience pour mieux gérer stress et émotions.
- Découvrir les bases du Pranayama dans un cadre sécurisé et bienveillant.
- Expérimenter un état de détente profonde grâce à la relaxation.

🌸 **Séance idéale pour les personnes en recherche de calme, de recentrage et d'une meilleure écoute de soi.**



CLIP & DANSE

Plonge dans l'univers des clips cultes et apprends à décoder leurs chorégraphies emblématiques !

Chaque semaine, on explore une nouvelle vidéo musicale : analyse des mouvements, apprentissage pas à pas et fun garanti. Que tu sois fan de pop, de hip-hop ou de RnB, viens danser comme dans tes clips préférés !

Au programme :

- Apprentissage technique accessible à tous niveaux
- Bonne ambiance et gros kiff !

