

STAGE HATHA YOGA

par Le Studio de Lovjî

2 novembre 2024

Mairie de SIONIAC 19120

ADULTES de 9 à 12h

Thème : **JE RESPIRE**

Le yoga est la découverte de soi par différents supports comme les postures, les techniques de respiration, les nettoyages, la méditation dirigée... L'objectif du stage est d'approfondir ou découvrir les pranayamas (techniques respiratoires), d'apprendre les nettoyages nécessaires à la propreté de la sphère ORL afin de passer un hiver sans rhume, et découvrir comment respirer dans la posture.

Vous repartirez avec un lota, un sutra et un gratte-langue inclus dans le prix du stage.

Le matériel est fourni (tapis, briques et sangles) mais si vous avez déjà le vôtre, soyez libre de l'apporter ainsi qu'une couverture.

ENFANTS (dès 7 ans) de 14 à 17h

Thème : **LA GUERRE DES BOUTONS**

L'enfant apprend par les postures l'anatomie et le fonctionnement du corps, renforce sa musculature dorsale, assouplit ses poignets et ses doigts, exerce ses yeux à regarder dans toutes les directions, trouve l'équilibre. Il apprend à bien respirer et comment se calmer. Grâce au conte et au jeu il écoute ses émotions et celles de l'autre. Il découvre l'introspection, le goût de l'effort et de la persévérance.

L'enfant repartira avec une compétence (et une surprise) qu'il aura fabriquée incluse dans le prix du stage. Cela lui donnera une fonction unique et particulière dans sa famille.

Un goûter est pris tous ensemble en conscience. Merci de prévenir en cas d'allergie.

Le matériel est fourni (tapis), apporter une couverture. Attacher les cheveux, pas de bijou, vêtements de sport. Repas du midi léger pour que la posture du chien-tête-en-bas ne reste pas un mauvais souvenir...

Tarifs enfants et adultes : 1 stage : 37 €

engagement pour 2 stages : 60 € (soit 30 € le stage)

engagement pour 4 stages : 100 euros (soit 25 € le stage)

PS : la prochaine date de stage sera le 21 décembre.

L'enseignante est diplômée agréée par la Fédération des Inter-enseignements de Hatha Yoga, et l'Union Européenne de Yoga. **RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS : 06 387 308 33**