

## Yoga Adultes et Ado

### Association Om Nature

Après 10 ans de pratique du Hatha-Yoga, et diplômée comme professeur de Yoga par le Centre International Sivananda, je souhaite aujourd'hui partager mon expérience et les bénéfices du Yoga.



J'ai voyagé et travaillé à l'étranger, intéressée par les autres cultures (Maghreb, Afrique, Océan Indien, Brésil, Chine). Aujourd'hui maman de deux garçons, j'ai été Professeur des écoles avant de me consacrer à une thèse sur le développement durable puis à l'enseignement supérieur.

Les postures enseignées sont douces et toniques à la fois. Elles s'adaptent à chacun en fonction de sa forme physique (et des éventuelles contre indications). Chacun progresse en fonction de ses propres capacités.



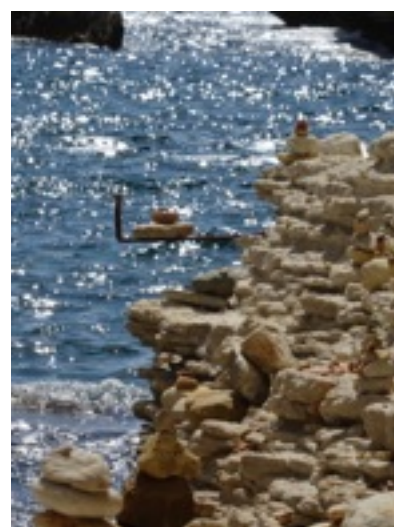
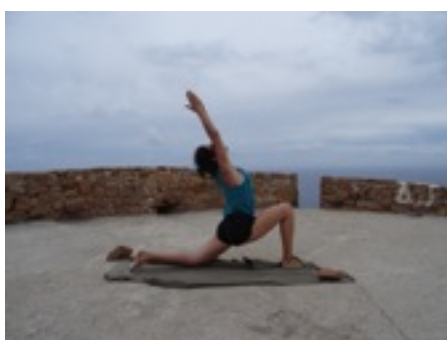
La pratique allie renforcement musculaire en statique, extension, flexion, torsion, notamment de la colonne vertébrale et bien évidemment détente et relaxation.

Organisation : 1h30

Relaxation (10 min)- exercices de respiration (10 min) - Echauffement avec un enchaînement dynamique de postures Surya Namaskar (10 min)- Postures de Yoga (40min)- Méditation (10min)- Relaxation (10 min).

Public et matériel : Adultes et Adolescents.

Certificat médical de non contre indication à la pratique du Yoga.



Les personnes viennent en tenue de sport et avec un tapis de yoga si possible (sinon je pourrai en fournir).