

## YOGA : LE BREAK RESSOURÇANT

Le yoga est une discipline millénaire et toujours d'actualité. Il agit sur le corps qu'il dénoue et sur le mental qu'il apaise.

Les tensions physiques disparaissent au fil des postures. La détente et l'intériorité arrivent grâce au travail sur le souffle et à la relaxation. L'apaisement se produit avec l'approche méditative.

Chacun peut aller à son rythme et selon ses possibilités. Aucune compétition n'est envisagée dans le yoga. On ne se compare pas, on ne (se) juge pas.

Au cours des séances sont proposés des enchaînements dynamiques, des postures tenues, des exercices de respiration, de la relaxation et parfois de la méditation.

### **Attendu de cet atelier :**

Apprendre à se détendre, à s'apaiser grâce à la respiration. Faire un break, repartir moins stressé, ressourcé.

Durée : **1H**

Tenue vestimentaire : **Vêtements amples, adaptés à la saison. Nous pratiquons pieds nus ou en chaussettes**

Lieu idéal : **Une salle calme et bien chauffée**

Nombre maximum de participants : **12**

### **Déroulement de l'atelier :**

- Installation
- On se met en « pause ».
- Quelques exercices de préparation, d'échauffement articulaire.
- Postures en dynamique ou en statiques, équilibres, enchaînements...
- Exercices de respiration.
- Relaxation et/ou méditation finale