



&

Les Oiseaux parleurs

LES MARDIS YOGA



10h15-11h15 Yoga Doux et Relaxant

18h50-19h50 Yoga Alignement

Yoga Doux et Relaxant MARDI DE 10H15 à 11H15	Yoga Alignement MARDI DE 18h50 à 19h50
5 septembre 2017	5 septembre 2017
12 septembre 2017	12 septembre 2017
19 septembre 2017	19 septembre 2017
26 septembre 2017	26 septembre 2017
3 octobre 2017	3 octobre 2017
10 octobre 2017	10 octobre 2017
17 octobre 2017	17 octobre 2017
24 octobre 2017	24 octobre 2017
7 novembre 2017	7 novembre 2017
14 novembre 2017	14 novembre 2017
21 novembre 2017	21 novembre 2017
28 novembre 2017	28 novembre 2017
5 décembre 2017	5 décembre 2017
12 décembre 2017	12 décembre 2017
19 décembre 2017	19 décembre 2017



Le yoga Alignement

est un yoga inspiré des travaux de B.K.S. Iyengar, maître de yoga mondialement respecté qui a systématisé plus de 200 postures et techniques de respirations.

Ce yoga est basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures de Yoga) et du Pranayama (la respiration Yogique)

Le détail des postures est minutieusement exploré des orteils jusqu'à la tête et vise à réaligner, étirer et renforcer les différents "segments" du corps.

Ainsi la pratique fortifie le corps, développe force et souplesse, et d'innombrables petits maux peuvent être soulagés.

La conscience de soi, la concentration, le courage, l'humilité, la bienveillance et la joie sont aussi des qualités qui seront re-découvertes, aiguës et développées.

Le corps et l'esprit s'étirent au delà de leur limites quotidiennes et sont amenés à agir à l'unisson.

Le cours de yoga doux et relaxant

Est une séance pour ceux qui ont besoin de se mobiliser en douceur et de se détendre.

Nous utilisons la chaise comme support principal pour des postures moins intenses.

L'accent est mis sur la respiration, l'alignement en douceur, et les postures de récupération.

Il est idéal pour ceux qui ont besoin d'exercice physique à une intensité modérée, loin de la performance.

Ce cours est aussi parfait pour les seniors, les personnes nécessitant une rééducation articulaire et les femmes enceintes au 3ème trimestre qui ont besoin de douceur.

Tarifs

Abonnement pour les 15 séances : 120€ (soit 8€ l'unité)

Abonnement pour 10 séances : 90€ (soit 9€ l'unité)

Séance à l'unité : 10€



Nous contacter

Au local de l'association

202 avenue Marx Dormoy
92120 Montrouge

06.88.15.92.20
montrouge@hmgs.fr

Site
hmgs.fr

Contactez le professeur

Emilie Bregougnon
Professeure diplômée de Yoga Postural et Pranayama
Formée méthode de Gasquet en Yoga Pré et post-natal

06 86 56 29 18
cielesoiseauxparleurs@gmail.com

Site
<http://cielesoiseauxparleur.wix.com/lesoiseauxparleurs>