

PLANNING STUDIO YOGA

À PARTIR DU 30/01/23

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	09:15 - 10:15 MIREILLE HATHA	09:30 - 10:15 SABRINA PILATES			09:00 - 10:00 LAURA VINYASA
	10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES			10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES	
11:00 - 11:45 TIZIANA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA		11:00 - 11:45 SABRINA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	11:45 - 12:30 TIZIANA PILATES
		12:30 - 13:15 SABRINA PILATES	12:30 - 13:30 MELISSA YOGA DOUX	12:30 - 13:30 MIREILLE HATHA*	
			16:00 - 17:00 LAURA RESPIRATION MÉDITATION		
			17:00 - 18:00 LAURA YIN		
18:15 - 19:15 INDIA VINYASA	18:15 - 19:00 TIZIANA PILATES		18:15 - 19:15 LAURA VINYASA		
19:15 - 20:15 INDIA YIN	19:15 - 20:15 MELISSA VINYASA				

VINYASA : Yoga dynamique

YIN : Yoga doux



Cours en salle Séminaire 1er étage bâtiment Thalasso & Spa

Planning soumis à modifications.

Pour réserver un cours ou consulter le planning, rendez-vous en ligne sur notre site.

Suivez l'actualité sur nos réseaux sociaux pour les Workshop et événements.

*: Le cours de Hatha du vendredi à 12h30 est non postural (exercices de respiration et méditation)

STUDIO YOGA

DISCIPLINES

YIN YOGA

LE COURS

> Mélange entre le **yoga** et la **méditation**, avec une **pratique lente** et de multiples **bienfaits pour le mental**.

> Il faut porter son attention sur l'inspiration et l'expiration (rythme, durée, capacité pulmonaire...), tout en réalisant les différentes postures (asanas)

LES BIENFAITS

- > Permet à la fois de **se relaxer** et de **s'étirer**.
- > **Travailler l'énergie circulant dans le corps**.
- > Améliorer les capacités à méditer et à se détendre.

HATHA YOGA

LE COURS

> Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les **postures doivent être maintenues** suffisamment longtemps : environ 3 mn par posture.

> On y associe le **contrôle du souffle** (pranayama) et la **concentration**.

LES BIENFAITS

- > Permet une **amélioration de la forme globale** du pratiquant, au fur et à mesure de la pratique.
- > **Tonifie le corps** en douceur et en profondeur
- > **Apaise l'esprit**

VINYASA YOGA

LE COURS

> **Enchaînement de mouvements dynamiques**, initié et harmonisé par la respiration

> Le yoga Vinyasa est un **style de yoga dynamique** qui permet de travailler le corps d'un côté puis de l'autre et d'équilibrer les énergies.

LES BIENFAITS

- > Il permet de **se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps**.
- > Il s'adresse aux personnes qui veulent un **entraînement complet et dynamique du corps** mais qui n'apprécient pas le caractère répétitif du yoga Ashtanga.
- > Il est particulièrement apprécié par les occidentaux, grâce à ses aspects : sportif, fluide, créatif et rythmé.

TOUS NOS COURS STUDIO YOGA SONT ACCESSIBLES À TOUS ET À TOUS NIVEAUX