

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Nom de l'association : Association de yoga « Sweet Om »

Présidente : Cléo Jean (Ne souhaite pas être contacté)

Personne à contacter pour tout renseignement :

Alexia Jean

Tél : 06.50.15.27.04

Mail : sweet.om04@gmail.com

Siège de l'association :

Association Sweet Om
Chez Mme Alexia Jean
3 Lot les vergers des convertis
04350 Malijai

Activités :

L'association de Yoga « Sweet Om » propose des cours collectifs et individuels de yoga traditionnel issu des enseignements de la lignée de T. Krishnamacharya et de son fils T.K.V Desikachar.

La pratique se présente sous forme d'enchaînements de postures en statique et en dynamique avec des moments de détente et d'observation pour intégrer le travail corporel. En ce sens, le yoga fait travailler la totalité des muscles du corps qui se renforcent, s'allongent et se détendent.

L'attention est portée sur la respiration (un souffle, un mouvement) pendant toute la pratique. Cela amène à faire le vide dans sa tête.

Un temps est dédié à la relaxation en fin de séance. Il s'agit d'une relaxation guidée allongée au sol ; un moment de détente profonde du corps.

Les bienfaits du yoga :

La pratique du yoga permet un mieux-être global au quotidien. Une pratique régulière aide, entre autres, à s'assouplir, à mieux respirer, à améliorer sa concentration, à renforcer ses articulations, à tonifier sa silhouette, à fortifier son dos, à devenir plus « zen », etc.

Age minimum pour la pratique de vos activités :

Ce type de yoga doux et complet convient particulièrement aux adultes débutants car il permet d'assimiler les bases traditionnelles du yoga.

(Ne convient pas aux enfants).