

Nouveau : Ateliers yoga

Les professeurs de yoga du Foyer du Parmelan s'associent pour proposer 3 ateliers thématiques. L'objectif de ces ateliers est de vous faire expérimenter sous différents angles le yoga, que vous soyez déjà adepte ou simplement curieux de découvrir cette pratique.

Ateliers ouverts à tous à partir de 16 ans.

Tarif : 30€ par atelier

Lieu : salle de sport de Dingy

Inscription : contacter le référent activité (formulaire de contact)

Atelier Yoga le 25 novembre 2023

Changement de saison : rééquilibrer l'énergie

Cet atelier Yoga se déroulera en deux temps. Il commencera d'abord par une séance Yoga pour rééquilibrer l'énergie et ainsi préparer l'entrée dans la saison hivernale. Il continuera dans un second temps par un voyage sonore... une relaxation... avec les bols tibétains.

Atelier Yoga le 10 février 2024

Stabilité et lâcher prise

Cet atelier a pour objectif de guider les pratiquants dans la recherche de la justesse dans leur posture, à l'écoute de leur corps et du bien-être ressenti. Cet atelier offrira aussi une approche de la méditation.

Atelier Yoga le 6 avril 2024

Réveiller sa vitalité

Cet atelier permettra de profiter de la saison du printemps pour pratiquer un yoga dynamique et libérer les énergies. Cet atelier proposera notamment des exercices pour développer sa maîtrise du souffle (pranayama et autres techniques respiratoires).