



# Stage Power Yoga

## Description

Le Power Yoga est axé sur les exercices et non pas sur la philosophie du yoga. Les postures de base ou ansas s'enchaînent en flux dynamique de mouvements. Le déroulement des exercices est axé sur le rythme de la respiration. On synchronise donc les différentes postures, selon les niveaux du cours et du groupe, avec l'inspiration et l'expiration. Toutefois, le Power Yoga demande d'entraîner sa force car les exercices s'effectuent avec et contre le poids de son propre corps. Cette alliance entre entraînement de force et stretching ne présente pratiquement pas de risque de blessure. Les postures et les mouvements sont, selon le cours, modifiés de telle sorte que tous puissent les exécuter. Comme dans de nombreux cours, le professeur propose différents degrés de difficultés.

## Contenu

- Echauffement
- Travail des postures.
- retour au calme.

## Objectifs

- Allier la sérénité orientale et la dynamique occidentale.
- Apprendre les exercices de souplesse, de force et de coordination grâce aux postures du yoga.
- Améliorer l'échange d'oxygène, accroît l'énergie et libère les tensions. Stimule la circulation et active l'organisme.

## Date

sur demande / D\_41323

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Ecolage

CHF 17.50

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

