



Power Yoga

Description	Allier la sérénité orientale et la dynamique occidentale.
Contenu	Le Power Yoga est axé sur les exercices et non pas sur la philosophie du yoga. Les postures de base ou asanas 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. Durée 50 minutes
Objectifs	Apprendre les exercices de souplesse, de force et de coordination grâce aux postures du yoga. Améliore l'échange d'oxygène, accroît l'énergie et libère les tensions. Stimule la circulation et active l'organisme.
Date	sur demande / D_67238
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 13.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)