Yoga

**Descriptif général du sport**

Discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l’esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Equilibrer le corps et l’esprit afin de réguler le stress de lutter contre la fatigue et tous les maux de la vie moderne.

Chaque séance est de tonalité d’abord dynamique puis relaxante. La conscience du corps et de la respiration est essentielle, qui passe par des étirements, des renforcements musculaires et la mobilisation des articulations.

**Tenue/Matériel**

Vêtements amples et souples

Serviette de bain ou tissu pour s’allonger.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.