

Yoga/Pilates/Mieux-être – Activités adultes

Description des cours

Buti Yoga

Le Buti Yoga est une combinaison de postures de yoga, de mouvements rythmés, de pliométrie d'exercices de renforcement musculaire et d'enchaînements cardio. Chaque classe est guidée par la musique et est unique en soi. La marque de commerce de cette méthode est le mouvement en spiral, circulaire et saccadé. C'est un excellent moyen de lâcher prise, de sculpter son corps et de booster sa confiance!

Combo Flow+Yin

Une combinaison d'intensité et de douceur juste bien dosée! Une partie plus physique et dynamique pour délier, tonifier et favoriser la circulation. Une autre partie dédiée au lâcher-prise, au relâchement musculaire profond et à l'apaisement du système nerveux. Deux opposés dans une complémentarité à la fois vivifiante et relaxante! Aucune expérience n'est requise. S'adresse aux personnes en bonne condition physique.

Pilates multiniveaux

Dans ce cours, les abdominaux et les muscles posturaux sont grandement sollicités. Une attention particulière est accordée à la respiration et à la justesse du mouvement. Le Pilates multiniveaux s'adresse autant aux débutants qu'aux avancés... Différentes possibilités vous seront proposées pour ajuster votre intensité selon vos besoins et objectifs. Aucune expérience n'est requise.

Vinyasa Flow

Enchaînements créatifs et énergisant de postures synchronisées à la respiration afin d'apporter un équilibre entre tonus et souplesse. Un yoga qui explore la conscience du corps dans le mouvement! Réveillez votre corps, sculptez votre musculature et surtout lâcher-prise... Laissez-vous porter par le « Flow » et ressentez le bien-être! Aucune expérience n'est requise.

Vinyasa Power

Enchaînement de postures physiques et dynamiques exécutées avec conscience anatomique afin d'optimiser vos possibilités. Équilibre, force, agilité, endurance et souplesse s'unissent à la fluidité du



souffle dans le respect de soi. Les séquences sauront vous inspirer et l'intensité sera au rendez-vous! Une belle façon de libérer son stress et de relever des défis dans le plaisir. Aucune expérience n'est requise, s'adresse aux personnes en bonne condition physique.

Yin Yoga

La pratique du yin yoga crée un allongement de la fibre musculaire, un relâchement profond des tensions et une meilleure mobilité articulaire. Le yin a un effet apaisant sur le système nerveux et favorise une meilleure conscience corporelle. Les fascias et les méridiens sont particulièrement ciblés. La posture est maintenue pendant quelques minutes. Des blocs, des coussins, sangles et autres peuvent être utilisés afin de respecter. Aucune expérience est requise.

Yoga détresse-toi

Yoga Détresse-toi met spécifiquement l'accent sur l'intégration d'apprentissages théoriques et pratiques pour apprivoiser au quotidien nos sources de stress et d'anxiété. La conscientisation de nos réactions face au stress, de notre capacité à agir sur celui-ci par la pratique du yoga permet de mieux maîtriser le stress physique, émotionnel ainsi que psychique. Chaque cours sera ainsi une occasion d'apaiser l'esprit et de détendre le corps afin de ressentir un bien-être général.

Yoga initiation

Apprentissage de postures de base, de techniques respiratoires et de la relaxation afin de favoriser la présence à soi. Les exercices doux du yoga fortifient et assouplissent la musculature tout en optimisant votre bien-être. La concentration et le calme intérieur se développent au fil de la pratique. Aucune expérience n'est requise.

Yoga Pilates

La fusion yoga et Pilates, relie la tonicité (souplesse et force) du corps et l'harmonie de celui-ci avec le souffle. Le cours consiste en une fusion du yoga et du Pilates pour une approche dynamique qui recentre. Une façon intéressante de prendre conscience de votre posture, de renforcer vos abdominaux dans le respect de vos capacités. Aucune expérience n'est requise.

Yoga relaxation

Ce cours met l'accent sur la relaxation afin de donner des outils simples et accessibles pour mieux gérer le stress dans le quotidien. En utilisant différentes techniques de relaxation, de respiration ainsi qu'une

expérience des postures tout en douceur, vous apprendrez à détendre le corps, calmer l'esprit... ralentir le rythme.

