ALC LONGVIC YOGA

La section Yoga de l'ALC fonctionne avec un conseil de section bénévole composé de Marie-France Gauvry (responsable de section), Michèle Rémy (secrétaire), Adrien Pincivy (trésorier), Marie-Louise Buisson, Michèle Michelin, Anne Millot, Myriam Gauthey et Pierrick Le Gac.

COURS

Deux professeures diplômées interviennent sur 5 créneaux horaires :

- **Sophie** - mail : yogaperodijon@gmail.com
  lundi 19 h, mardi 9 h 30 et 10 h 45, jeudi 19 h
- **Laurence** - mail : lesouffledevie21@gmail.com
  jeudi 17 h 30

Les cours **pour adultes uniquement** débutent le **lundi 11 septembre** et se terminent le jeudi 4 juillet 2024.
2 séances d'essai gratuites sont proposées.
Les cours durent 1 heure et ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés.

Les inscriptions, dans la limite des places disponibles, se font auprès des membres du conseil de section avec un dossier complet et un règlement pour l'année complète, possible en 3 fois et encaissé d'ici décembre 2023.

TARIFS

- **1 cours/semaine : 135 €**
- **2 cours/semaine : 225 €**
- **Adhésion obligatoire à l'ALC Longvic : 11 €** (sauf si vous adhérez déjà à l'ALC Longvic)
- **Coupons sport et chèques vacances** acceptés, en plus des chèques bancaires
- **Certificat médical** pour la 1ère inscription

POURQUOI PRATIQUER LE YOGA ?

Le yoga est une discipline connue pour ses nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

Les cours de yoga intègrent des exercices de respiration, de relaxation et de méditation, ce qui augmente la santé et le bien-être général d'une personne.

LIEU DE PRATIQUE

La salle polyvalente du centre social La Ruche est mise à la disposition de la section Yoga.

Elle est située Allée François Pompon - 21600 LONGVIC

CONTACTS

Maison des Sports
2 Rond-point du 11 novembre 1918
21600 Longvic
03 80 48 08 18
contact@alc-longvic.org

PRE-INSCRIPTIONS

Auprès de la section :
yoga.alc-longvic@outlook.fr

www.alc-longvic.org/section yoga

En collaboration avec :

ALC LONGVIC YOGA

SAISON 2023-2024

KATONAH YOGA

Dynamique, consciencieux, c'est une pratique posturale contemporaine qui s'appuie sur les alignements Iyengar, les pranayamas Kundalini, la philosophie taoïste, la géométrie sacrée du corps.

Les cours se déroulent sous forme d'ateliers au cours desquels on n'hésite pas à se servir de multiples accessoires ou même les autres participants.

Les exercices, adaptés à chacun, contribuent à améliorer souplesse, mobilité, vitalité. Ils favorisent l'aptitude à se relaxer et ont une action bénéfique sur la qualité du sommeil. La tonification des muscles, du squelette et des systèmes cardio-vasculaire, nerveux, immunitaire, endocrinien, digestif participent à préserver son capital santé. **Tous niveaux.**

Le lundi à 19 à00 - salle polyvalente la Ruche

YIN YOGA

Le Yin se concentre sur l'étirement des tissus conjonctifs profonds de notre corps (ligaments, tendons et fascia), plutôt que sur les tissus musculaires superficiels. Cela consiste à maintenir des postures au sol pendant plusieurs minutes.

Une séance dure environ 1h, pendant laquelle un ensemble de 5 à 8 postures permettent de s'étirer lentement et en douceur sans risque de blessure. Avec le soutien de quelques accessoires, vous pourrez entrer dans les différentes poses et profiter de leurs avantages.

Tous niveaux et adapté aux personnes à mobilité réduite.

Le mardi à 9 h 30 - salle polyvalente la Ruche

YOGA SUR CHAISE

Une activité douce et efficace, les poses de yoga sont modifiées afin qu'elles puissent être faites en s'asseyant sur une chaise.

Un excellent moyen **pour les personnes à mobilité réduite** de profiter des bienfaits merveilleux du yoga.

Cette pratique de yoga assis permet de réduire le stress, tonifier ses muscles et travailler sa posture. Elle permet aussi de réduite les douleurs chroniques comme par exemple le mal de dos, voir d'assouplir certaines zones du corps.

Le mardi à 10 h 45 - salle polyvalente la Ruche

HATHA YOGA

C'est une des voies du yoga, technique de sérénité millénaire originaire de l'Inde. La méthode associe les postures et respirations selon l'enseignement mis au point par Eva Ruchpaul, première femme à avoir structuré une pédagogie du yoga.

Ce cours comprend un enchaînement de postures et de temps de détente : selon une logique choisie par l'enseignant, adaptée aux capacités physiques de l'élève.

Limiter à une heure par semaine avec une pratique régulière. Tout adulte désireux de faciliter un meilleur équilibre nerveux et d'exercer son corps. **Passé l'adolescence, aucune limite d'âge** pour commencer.

Le jeudi à 17 h 30 - salle polyvalente la Ruche

VINYASA YOGA

Le Vinyasa Flow est la pratique de synchroniser le mouvement et la respiration pour créer dynamisme et harmonie.

Le Vinyasa Flow est une séance de yoga active, alliant des pratiques méditatives pour se détendre et avec du défi sportif. Les postures se suivent (Flow), alliant équilibre, renforcement, respiration et lâcher-prise.

Les postures sont adaptables et modulables selon le niveau et les besoins du pratiquant.

Tous niveaux, dynamique.

Le jeudi à 19 h 00 - salle polyvalente la Ruche

TENUE ET MATERIEL

- Une tenue confortable est suggérée pour assister aux cours.
- Hormis pour le yoga sur chaise, un tapis est nécessaire. Il peut être prêté à l'année par la section si le stock le permet. Il ne peut être stocké sur le lieu de pratique.
- En fonction des cours, d'autres accessoires peuvent être nécessaires (serviette, briques en liège…). Consultez les professeures ou l'ALC Longvic Yoga pour plus de précisions.