

NATHA YOGA AZUR

12 ans d'enseignement de yoga

8 ans de formation

yoga & yoga thérapeutique & Sophrologie

PLANNING ACTIVITES	YOGA	YOGA PILATES	MEDITATION
LUNDI	CROIX ROUGE 18H30-19H30		
MARDI		GOBABYGYM 19H15-20H30	
JEUDI		GOBABYGYM 19H15-20H30	
VENDREDI***			GOBABYGYM 19H15-20H15
SAMEDI	ACQUEDUC 10H-11H30		

*Vendredi Méditation***: sur réservation à partir d'un groupe de 4 personnes*

Pas de cours pendant les vacances scolaires Zone B

SALLES CLIMATISEES

PARKING GRATUITS

CONTACTS INSCRIPTIONS

Christian MAGNISSALIS

Tél.06 84 49 96 22

nathayogaazur@gmail.com

www.natha-yoga-azur.com

25 MINUTES DE RESPIRATION

LUNDI 18H00-19H30 YOGA & GYM DOUCE

SANTE DU DOS

SALLE CROIX ROUGE

Yoga dynamique, yoga d'endurance en statique et dynamique avec des enchaînements posturaux et relaxation.

- 25 minutes de respiration et de détente profonde.
- 55 minutes de postures dynamiques avec pour objectif dynamiser, muscler et assouplir la colonne vertébrale avec des pauses de récupération. Forte élimination des toxines. Pendant cette heure, nous faisons travailler la colonne vertébrale dans les 6 directions AVEC DES TECHNIQUES DOUCES
- 10 minutes de relaxation, de vide, de silence pour finir cette séance intense.

COURS MARDI /19H15-20H30 YOGA PILATES

SALLE GOBABYGYM

Séance de yoga à la fois posturale et respiratoire pratiquée avec des accessoires (ballon, sangle, brique, bambou).

Ces séances sont fortement appréciées par les pratiquants.

LE YOGA AVEC ACCESSOIRES

Les accessoires permettent d'améliorer à la fois les étirements, la musculation, la souplesse, l'équilibre, les ancrages mais aussi l'endurance physique et mentale.

Les accessoires sont très utiles pour ressentir les effets de la posture dans le confort de l'effort.

Ils permettent de franchir des paliers en douceur.

Séance du mardi LOMBAIRES/ DORSALES/ CERVICALES

- 20 minutes de respiration et relaxation
- 45 minutes de yoga pilates
- Étirement intense de la colonne vertébrale avec douceur grâce à des postures réalisées avec les souffles du natha yoga avec l'usage du ballon.
- Renforcement de la musculation de dos.
- Musculation de la sangle abdominale.
- Musculation des cuisses, des jambes et assouplissement des chevilles.
- Assouplissement et renforcement des lombaires, dorsales et

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES ZONE B

A TOUS NOS COURS DE YOGA

JEUDI 19H15-20H30 YOGA PILATES SALLE GOBABYGYM

Séance du jeudi BASSIN/ HANCHES / CERVICALES

- 20 minutes de respiration et relaxation
- 45 minutes de yoga pilates
- Assouplissement du bassin, des hanches avec l'usage des sangles (élimination des toxines localisées dans les psoas).
- Musculation et assouplissement des obliques avec les briques.
- Musculation de la sangle abdominale avec l'aide des briques et du ballon.
- Étirement intense et assouplissement de la colonne vertébrale avec un enchaînement postural à l'aide d'un bambou.
- 10 minutes de relaxation.

VENDREDI 19H15-20H15 MEDITATION

SUR RESERVATION (A partir d'un groupe de 4 personnes) RESPIRATION RELAXATION YOGA NIDRA SALLE GOBABYGYM

Ce cours s'adresse à un public désireux d'apprendre à respirer, se relaxer et savoir relâcher les tensions d'ordre physiques, énergétiques et mentales grâce aux différentes techniques méditatives, respiratoires et thérapeutiques du NATHA YOGA.

Ce cours favorise le sommeil, la détente, l'auto-hypnose et l'amélioration des systèmes respiratoires, circulatoires et nerveux. L'individu se sent rapidement apaisé et retrouve un capital d'énergie conséquent.

*Les pratiquants sont soit en assise méditative soit allongés.
(Aucune pratique posturale).*

SAMEDI 10H00-11H30 COURS DE YOGA COMPLET YOGA THERAPEUTIQUE & YOGA DYNAMIQUE

SALLE ACQUEDUC

- 30 minutes de respiration complète, souffles lents, souffles rapides en posture shavasana (allongée) ou assise afin d'oxygéner votre corps, vos cellules, vos tissus internes, dénouer toutes les tensions, étirer votre corps et vous relaxer.
- 40 minutes d'un travail postural sur un thème précis: lombaires, dorsales, cervicales, roues d'énergie, organes, articulations..voir informations sur www.natha-yoga-azur.com
- 10 minutes de relaxation.