



# NATHA YOGA AZUR

20 ANS D'ENSEIGNEMENT A ANTIBES



Christian MAGNSSALIS

☎ 06 84 49 96 22

nathayogaazur@gmail.com

## Inscriptions à tout moment de l'année

### SALLES & HORAIRES

### PARKINGS GRATUITS

| COURS YOGA                     | JOURNEES | HORAIRES    | SALLES           | ENSEIGNANTS | COURS |
|--------------------------------|----------|-------------|------------------|-------------|-------|
| NATHA YOGA                     | Lundi    | 18h30-19h30 | ILOT CROIX ROUGE | Sandrine    | 34    |
| YOGA PILATES *                 | Mardi    | 19h00-20h15 | GOBABYGYM        | Christian   | 34    |
| NATHA YOGA **                  | Jeudi    | 19h00-20h15 | GOBABYGYM        | Christian   | 34    |
| NATHA YOGA **<br>YOGA THERAPIE | Samedi   | 10h00-11h30 | AQUEDUC          | Christian   | 34    |

### INFORMATIONS SUR LES COURS COLLECTIFS

#### YOGA PILATES MARDI \*

##### Enseignant Christian

25 minutes techniques respiratoires avec ou sans accessoire (posture inversée sur le ballon ou briques)  
 30 minutes étirement, assouplissement et musculation de la colonne vertébrale avec accessoires : ballon, sangle, brique et bambou. Accent mis sur les lombaires, dorsales et cervicales  
 05 minutes essorage et torsions de la colonne vertébrale  
 05 minutes extension et flexion de la colonne vertébrale assis sur le ballon ou debout  
 05 minutes équilibre en assise et allongé sur le ballon  
 5 minutes de relaxation et de conscience de la verticalité de la colonne vertébrale

#### NATHA YOGA JEUDI \*\*

##### Enseignant Christian

25 minutes techniques respiratoires et de relaxation profonde  
 10 minutes essorage et torsions de la colonne vertébrale allongé, assis ou debout  
 10 minutes étirement des jambes avec l'usage d'une sangle  
 05 minutes étirement des jambes avec des postures  
 05 minutes renforcement de la sangle abdominale  
 05 minutes flexion et extension de la colonne vertébrale postures allongées, assises ou

debout.

10 minutes techniques respiratoires japa yoga avec un mala (répétitions de mantras) pour ralentir le rythme cardiaque et progressivement basculer dans une respiration dite de pure énergie  
 05 minutes de relaxation et de conscience de la verticalité de la colonne vertébrale

#### NATHA YOGA SAMEDI \*\*\* YOGA THERAPEUTIQUE

##### Enseignant Christian

25 minutes techniques respiratoires et de méditations guidées  
 45 minutes de yoga doux et de yoga thérapie sur :
 

- Une partie de la colonne vertébrale : lombaires, cervicales, dorsales
- Un ou plusieurs systèmes : système respiratoire, circulatoire, immunitaire, endocrinien, ostéo articulaire
- Un ou plusieurs organes (foie, estomac, cerveau, poumons, reins...)

 15 minutes d'enchaînements posturaux allongés, assis et debout accomplis avec douceur et écoute de son corps  
 05 minutes de relaxation et de conscience de la verticalité de la colonne vertébrale

