

# Cours de yoga 2021 - 2022

Le Yoga, « union du corps et de l'esprit » agit à la fois sur les plans physiques, émotionnels et énergétiques.

Chaque cours comprend 3 temps :

- \* Un temps de centrage pour prendre le temps d'atterrir sur son tapis, de se connecter aux ressentis.
- \* Un temps de pratique de postures, dont la vitesse des enchaînements et l'intensité varient selon les cours ci-dessous.
  - \* Un temps de relaxation, d'exercices respiratoires, et de quelques minutes de pleine conscience.



## *Hatha Yoga*

Alternances de postures au rythme du souffle. Certaines postures sont maintenues un peu plus longtemps.

En début d'année les postures sont détaillées pour accueillir des élèves débutants. Une intensité moyenne est maintenue au cours des postures pour expérimenter l'action, l'effort et ensuite favoriser la détente, la relaxation.

L'attention est dirigée sur le souffle et l'intention de la posture à travers le corps.



## *Yoga « Matin Douceur »*

Réveil corporel matinal : les postures sont prises les unes après les autres avec lenteur, en limitant les enchaînements.

Les temps d'assises et certaines postures sont pratiqués avec une chaise pour faciliter la détente et l'auto-grandissement.

Les effets corporels recherchés sont une sollicitation douce des articulations, un renforcement musculaire léger et un travail de l'équilibre.



## *Yin Yoga*

L'ensemble des postures est réalisé au sol en utilisant des supports pour favoriser le relâchement musculaire.

Chaque posture est maintenue 3 à 5 minutes. C'est un yoga de l'immobilité et de la passivité.

Ce yoga agit sur les tissus profonds : articulations, tendons, ligaments et fascias.

Le yin yoga invite au ralentissement et au lâcher-prise.

Nous nous retrouvons avec l'association du Foyer pour une nouvelle année de yoga ensemble dans la chaleureuse salle Parquet à Lovagny.

Dans chaque cours, je proposerai des variantes afin de vous permettre de trouver ce subtil espace d'effort et de confort qui nous guide dans la pratique.

Il n'y a pas besoin d'être souple pour débiter ou pratiquer le yoga. Le yoga est accessible à tous, et j'ai à cœur de vous accompagner afin que ce soit le yoga qui s'adapte à vous.

Le yoga agit sur le plan physique : il contribue à développer la conscience corporelle, la souplesse, la mobilité et le renforcement musculaire et articulaire. Le yoga agit également sur le plan émotionnel : il favorise l'apaisement du mental et la diminution du stress. Enfin, le yoga agit sur le plan énergétique, il permet la circulation des énergies subtiles dans le corps et la conscience de soi.

Vous hésitez sur le choix d'un cours ? Vous avez des questions ? N'hésitez pas à me contacter.

Bel été à toutes et tous.

*Namasté,  
Anne-Cécile Elias*

Professeure de Yoga diplômée en Hatha Yoga (certification Yoga Alliance) et en Yin Yoga.  
[ateliers@hopi-annecy.fr](mailto:ateliers@hopi-annecy.fr) , 06.09.85.07.24.

<https://hopi-annecy.fr> , site en construction, disponible à partir de mi-juillet.

