

Yoga - méditation

Anita J. Anisten s'est formée à l'École Française de Yoga, au R.Y.E., Recherche Yoga dans l'Education, à l'Institut du Dr. Bernadette de Gasquet (...) Diplômée de l'Université Toulouse III - faculté de santé (méditation de Pleine conscience et travail), elle est membre de RESO méditation, et de la Fédération Nationale des Enseignant-es de Yoga

base hatha yoga + Viniyoga / Madras & Geste méditatif

- pratique respiratoire
 - étirements, assouplissements, tonification des muscles profonds
 - debout et au sol
 - 70 % statique
 - 30 % mouvements
 - approche adaptée
- => pour tous-tes

- . mercredi 11 h
- . possibilité mer. 13 h
- . mercredi 18 h 30
- . poss. jeu. 12 h 15
- . vend. 12 h 15
- . samedi 9 h 45
- . sam. 11 h 30



yoganita.fr
07 80 98 50 75

hatha flow (vinyāsa tempéré)

- mouvements enchaînés 60 % pratique dyn.
 - postures stat.
 - station debout et au sol
 - étirements, assouplissement
- gainage
- csce du souffle

. mardi 18 h
. jeudi 19 h 30

enfants & parents, adolescent-es

- respirer
- bouger <> jouer
- se structurer
- s'assouplir, se tonifier
- se poser, en confiance
- se détendre, partager (...)

. mer. 16 h . jeudi 17 h 15

les Gestes simples méditer, respirer, aimer

- étirements doux au sol
 - 2-3 postures « **yin** »
 - **Yoga nidra** - relaxation
 - Respiration *prānāyāma*
 - **Mindfulness = pleine att°**
- Intelligence du cœur**
+ applications inspirées des **MBCT** et prog. **MBSR**
- => pour tous-tes
certificat exigé si suivi
psychiatrique

. mercredi 20 h 10 visio

« yin » yoga

- 15' méditation
 - 90 % au sol, statique :
 - étirements passifs
- => pour tous-tes
sauf hyperlaxes
- . mardi 19 h 45
 - . vendredi 19 h