YOGA

UN PROGRAMME PROPOSÉ PAR LE CASL DANS LE CADRE DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le yoga propose un ensemble de postures (les asanas) et de techniques de respiration (le pranayama). Les postures sollicitent les muscles profonds, ce qui contribue au renforcement musculaire en douceur et fait travailler le corps dans tous les plans anatomiques. Cela favorise en outre la souplesse et le maintien d'un bon équilibre, lequel peut devenir problématique chez les personnes âgées ou celles relevant de certaines pathologies. Chaque posture est pratiquée selon les instructions d'un enseignant qui fournit les indications de placement destinées à fluidifier la pratique et à veiller à ce qu'elle s'effectue sans risque de lésion. Au besoin, l'enseignant adapte les postures à chaque pratiquant en fonction de ses difficultés et de ses limites physiologiques.

Les exercices de respiration quant à eux, favorisent une bonne oxygénation des muscles et du cerveau et contribuent à améliorer la capacité respiratoire. Ils favorisent également la concentration. Plus généralement, le yoga est une activité physique qui permet de se réapproprier certains gestes du quotidien et de renouer avec son corps en douceur, sous réserve d'une pratique régulière. Outre les bienfaits physiques, le yoga peut avoir des conséquences favorables sur le stress, le rythme respiratoire et cardiaque, la tension artérielle et le sommeil. Chaque séance se termine par un temps de relaxation
pendant lequel le corps intègre l'expérience de la pratique. Ce temps de relaxation offre également une transition en douceur pour un retour à la vie quotidienne.

YOGA stade nautique

Yoga Vinyasa mardi 19h
Yoga Hatha Flow jeudi 19h
Yoga Hatha samedi 10h

Inscription & Renseignements
04 90 25 46 85 - casl@avignon-sport.com