



Catherine CHEYSSIAL

**Salle de Relaxation**  
Centre Sportif Jean Talbot

## PRESENTATION GENERALE

Vinyasa veut dire synchronicité du souffle et du mouvement . Nous enchaînerons différentes postures, l'une préparant à la suivante, avec fluidité et conscience et à un rythme bien soutenu .

## OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Les postures ont un effet sur le corps physique: souplesse, renforcement musculaire, ainsi que sur les organes . La conscience du souffle permet d'avoir également un effet sur le plan mental : concentration, clarté et stabilité . Nous terminerons par une relaxation .