



Thibault BESNARD

**Salle Isadora / Judo**  
**Centre Sportif Jean Talbot**

## PRESENTATION GENERALE

Le Yoga Flow est un yoga type Vinyasa dont la particularité réside dans la prise en compte de la respiration pour accompagner le mouvement en toute fluidité. Dans ce type de Yoga le passage d'une posture à une autre est aussi important que la posture elle-même.

Les positions traditionnelles de Hatha seront abordées, des plus simples au plus complexes, en les adaptant aux pratiquants grâce à la différenciation de contenus mais aussi à du matériel spécifique telles que les briques et sangles de yoga.

## OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS:

Chaque cours s'organisera autour de 3 axes:

-Un travail respiratoire facilitant la réalisation des postures, le passage d'une position à une autre, et l'augmentation de l'effet des postures sur le corps.

-Un travail postural visant l'augmentation de la mobilité articulaire et un meilleur alignement indispensable pour bouger en harmonie avec ses capacités corporelles et avec une technique juste.

-Un travail de sensation et d'exploration de son propre corps pour adapter au mieux les postures à ses capacités.