

## PLANNING YOGA

2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9h30		YOGA SPECIAL DOS	YOGA SPECIAL DOS	YOGA SPECIAL DOS
10h45		RELAXATION	RELAXATION	RELAXATION
15h45		YOGA DEBUTANT *		
17h00		RELAXATION *		
18h15		HATHA YOGA		

Chaussures de sport d'intérieur, tenue de sport et serviette sont obligatoires dans l'espace yoga.

Les cours sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Informations au 04.50.20.27.70 ou [spa.thermes@divonne.fr](mailto:spa.thermes@divonne.fr)

\*saison thermale en cours

## DESCRIPTIF DES COURS

### YOGA DEBUTANTS

Les postures ont un impact en termes d'étirement ce qui favorise un assouplissement musculaire et soulage les douleurs issues des tensions. En termes de massage des organes internes, compression et décompression successives. En termes de concentration et de connaissance de soi, pour pouvoir contracter les muscles nécessaires à l'architecture de la posture ou au contraire détendre ce qui s'y oppose.

### HATHA YOGA

Les postures ont un impact en termes d'étirement ce qui favorise un assouplissement musculaire et soulage les douleurs issues des tensions. En termes de massage des organes internes, compression et décompression successives. En termes de concentration et de connaissance de soi, pour pouvoir contracter les muscles nécessaires à l'architecture de la posture ou au contraire détendre ce qui s'y oppose.

### YOGA SPECIAL DOS

Le yoga pour le dos est un ensemble d'exercices qui s'effectuent en douceur, en plaçant correctement son souffle et en se concentrant sur les différents mouvements.

### RELAXATION

La relaxation est une forme thérapeutique accessible à tous et qui a pour but de nous permettre de retrouver la sérénité. Faire le vide en soi, et faire diminuer progressivement le stress qui nous envahit et affecte nos capacités psycho motrices.