MACON.fr
Mâcon capitale de la Bourgogne du sud

Yoga

Découvrez ci-dessous le descriptif de l'activité "Yoga" proposée par l'Espace Culturel et de Loisirs de Bioux.

Yoga

Cours par Michaël Balligand, coach sportif et professeur de Yoga.

- **Lundi de 19h15 à 20h30 [COMPLET]**
- **Mardi de 9h45 à 11h00**
- **Jeudi de 18h00 à 19h15 [COMPLET]**
- **Jeudi de 19h15 à 20h30**
- 36 cours par an

En Occident, la grande majorité des séances de yoga s'articulent autour d'un certain nombre de p ostures organisées selon les niveaux des participants et l'objectif de la séance. La respiration peut être rythmée au sein des postures ou concentrée pendant un temps privilégié. La séance se termi ne généralement par un moment de relaxation.

La non-violence envers son propre corps, et l'humilité sont des principes qui évitent de confondre yoga et acrobatie. Les postures peuvent être statiques. Quand elles sont dynamiques, elles peuve nt se pratiquer selon un enchaînement précis, souvent selon un ordre respiratoire particulier.

Il faut une certaine expérience pour prendre une posture dans une détente « structurée », avec un e respiration régulière ainsi qu'un bon alignement vertébral coordonné avec les alignements des autres segments corporels.

NOUVEAU : LE PACK SPORT

Avec le pack SPORT, profitez d'au moins trois activités sportives par sem aine (Yoga et Cross training inclus) à un prix unique et attractif.

HÔTEL DE VILLE DE MÂCON
Quai Lamartine
71018 CEDEX Mâcon

Accueil physique et téléphonique de l'Hôtel de Ville : du lundi au vendredi de 8h3 0 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le samedi de 9h00 à 12h00.

03 85 39 71 00

Allô Mairie : 0800 337 273

ESPACE PRESSE