



Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent deux cours de Yoga adultes et enfants:

Cours de Yoga dynamique : Vinyasa yoga

Cours de yoga dynamique adulte se déroulant les jeudis soirs de 18h30 à 19h30 au château de Roche la Molière.

Le Vinyasa yoga est une pratique **dynamique** et **sportive** du yoga, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une **activité physique complète**, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit. Les postures s'enchaînent dans un flux naturel, nommé « flow », alliant **équilibre, renforcement, respiration et lâcher-prise**. Le mouvement prime sur la pensée, telle une danse qui induirait un apaisement mental et la conscience du lien indissociable entre souffle et mouvement. La respiration est au centre de la pratique. Cela conduit au relâchement des tensions, à la détente générale et favorise la circulation de l'énergie.

Cours de yin yoga (adulte)

Cours de yoga adulte se déroulant les vendredi soirs de 18h30 à 19h30 au château de Roche la Molière

Le Yin Yoga est un yoga **doux** mais profond qui utilise les postures classiques du yoga indien avec une approche différente : une approche de **lâcher prise profond et total**. Avec le Yin yoga, l'objectif est donc de ralentir et d'avoir une approche méditative. On reste simplement dans des postures immobiles sans pour autant chercher à améliorer son endurance. Au niveau mental, il faut accepter toutes les émotions et sensations qui viennent lorsque l'on tient les différentes postures. Ce cours **renforce les articulations, les tendons, les ligaments et donc la souplesse**. On fait également circuler les énergies.