



Fragile Jura vous propose...

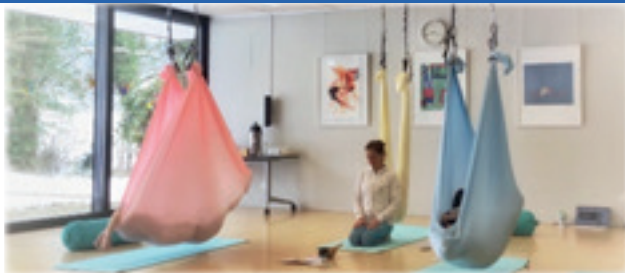


Au Centre Rencontres

Avec Cyrille Caille

Cours de Yoga Aérien

Ces cours s'adressent



Membres et non-membres de Fragile Jura

Les participants :

- sont piétons
- peuvent se coucher au sol et se relever sans aide

Maximum 6 participants - Minimum 4 participants !

Lieu

Centre Rencontres

Rte de Soulce 36, 2853 Courfaivre

(en Salle de séminaire, 1er étage)

Horaires et dates

Le cours est proposé sous la forme d'un cycle de 6 séances de 60 minutes chacune.

De 17h00 à 18h00

Les mardis : 23.05 • 30.05 • 06.06 • 13.06 • 20.06 • 27.06.2023



Le Yoga Aérien

L'aerial Yoga (AY), ou yoga aérien, est une façon unique de vivre le yoga !

Soutenus au moyen d'un grand tissu (similaire à celui utilisé dans les arts du cirque), et parfois suspendus en l'air, vous pratiquerez et vivrez les postures habituelles de yoga d'une manière totalement inédite.

Le tissu, ou hamac, est vu comme un partenaire à part entière. En offrant un soutien pour les postures au sol, il rend plus facile la réalisation de certains exercices de yoga traditionnel et ouvre de nouvelles possibilités.

En début et à la fin de chaque pratique, il vous offrira en outre une magnifique opportunité de vous laisser bercer et porter dans un cocon protecteur.



Bienfaits

Les bienfaits de l'AY sont très nombreux, variés et propre à chaque personne. Parmi les principaux retenons:

- Amélioration de la conscience du corps, de la posture et de la souplesse
- Prévention ou diminution des douleurs dorsales
- Amélioration de la fonction cardiaque et du système vasculaire en général
- Amélioration de la digestion
- Amélioration de la vigilance et de la clarté d'esprit
- Diminution du stress et amélioration du sommeil
- Confiance et lâcher prise

Bon à savoir

Vêtements

Vêtements confortables, proches du corps.

(Éviter les shorts et les T-shirts sans manches)

Pratique pieds nus ou en chaussettes.

Enlever tout bijou et éviter les fermetures éclairées.

Niveau

Ces cours sont préparés avec soin et adapté au plus proche du rythme et de la plupart des difficultés pouvant être liés à l'atteinte cérébrale.

Contre-indications et responsabilités

Comme toute activité sportive, le Yoga Aérien peut comporter certains risques ou contre-indications. A chacun de s'écouter et de faire les exercices qu'il se sent de réaliser...





Talon d'inscription à retourner jusqu'au 19 mai 2023

Je m'inscris pour 6 séances de 60 minutes
CHF 80.- pour le cycle entier

Nom :

Prénom :

Rue :

N° Localité :

Téléphone :

E-mail :

À verser à Fragile Jura
CCP 25-13553-8
CH68 0900 0000 2501 3553 8

Nous vous souhaitons d'agréables séances...