

AQUAYOGA ou WOGA® 1 et 2

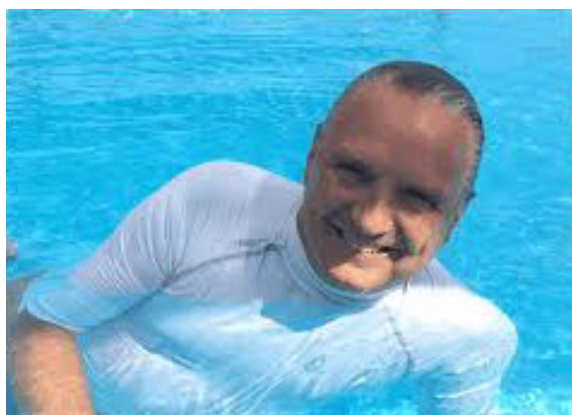
6 et 7 juin 2023

Au Beach Camp Temple & Ocean Drop

Avec Gianni De Stefani et Laurie Moerman, enseignants WABA

12 heures de cours crédités par WABA

Ce cours est ouvert à tous, aucune expérience préalable n'est requise



le Woga ou Aqua Yoga expérience, un art, une technique à explorer, à partager, à transmettre, à vivre.

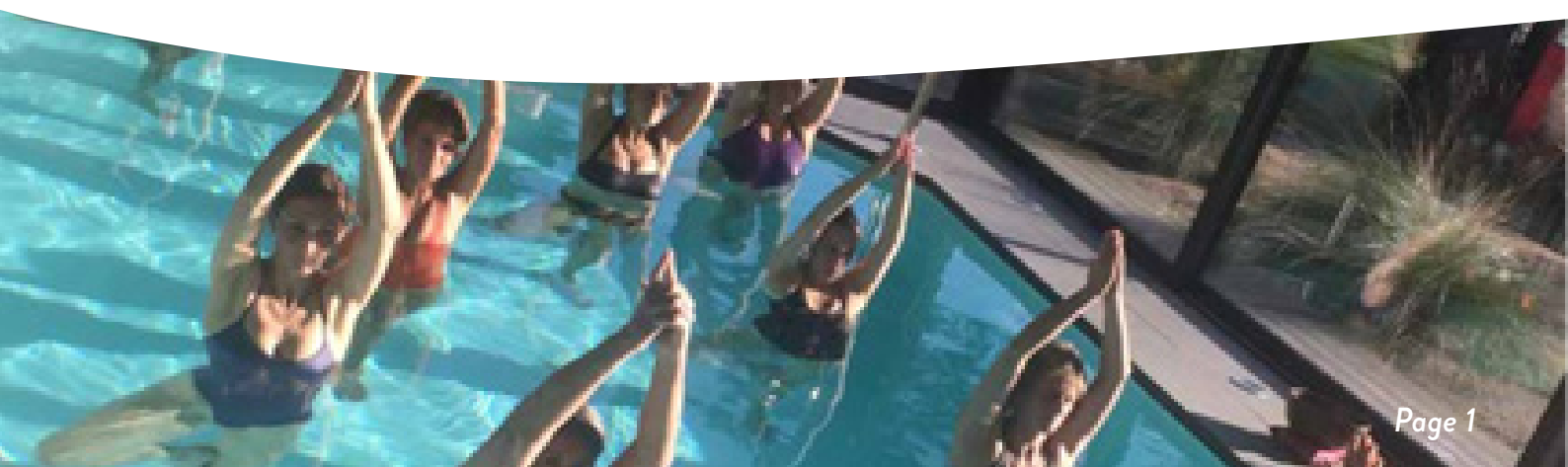
IDÉAL POUR LES YOGISTES, et L' AISANCE POUR LES SURFEURS

Le Yoga dans l'eau est constitué de 4 pratiques :

- a) exercices physiques modérément dynamiques et statiques effectués avec une totale présence mentale que l'on appelle Asana
- b) exercices de respiration appelés Pranayamas
- c) exercices de concentration/focalisation et de relaxation
- d) exercices d'eutonnie dans l'eau (recherche du bon tonus musculaire de base des muscles)

L'effet le plus immédiat est d'unifier l'ensemble du corps, d'augmenter la souplesse et la force de l'appareil musculaire ainsi que de réduire le stress et de favoriser le relâchement.

Le WOGA est à même de nous faire redécouvrir notre corps, de provoquer des sensations agréables et d'améliorer notre santé. Le yoga est une attitude intérieure profondément enracinée dans le système physiologique Indien.



Durant ce cours nous aborderons 4 aspects :

- Le stretching dans l'eau avec les asanas du Hata Yoga et des postures qui en sont dérivées.
- Le travail de conscience de la respiration venant en partie du pranayama.
- Le travail d'harmonisation musculaire dérivé de l'eutonnie aquatique.
- La méditation et la symbolique du corps dans l'eau.

Prix du cours 240€ comprenant les frais d'enseignement, l'accès au bassin et à la salle de cours, le matériel didactique avec vidéo ainsi que l'enregistrement sur le registre de WABA.

Les cours ont lieu de 9h à 18h30.

Hébergement : 40€ la nuit en cabine individuelle / 45 € avec petit déjeuner.

Les repas équilibrés sont organisés par nos soins avec des produits locaux, bio et ou végétarien par une chef Veggie en considérant 20€ par personne.

Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas :

Laurie : +33 607722651 Email : beachcamptemple@gmail.com

Site web : www.beachcamptemple.com

FB : Beach Camp Temple

