

Yoga Iyengar 65+ et Senior

Description du cours: Découvrez une pratique de yoga adaptée à tous les âges et conditions physiques avec Barbara Taquin, enseignante certifiée de Yoga Iyengar. Le cours, débutant le 2 septembre 2024, se tiendra tous les lundis de 12h10 à 13h10 à Espace Yoga, rue du Four 2, 1400 Yverdon-les-Bains. Ce cours vise à promouvoir la forme physique, la mobilité et le bien-être général. Que vous soyez un pratiquant expérimenté ou un débutant, vous êtes le bienvenu.



Partagez l'expérience et trouvez la joie de bouger ensemble.

Objectifs du cours:

- **Mobilité:** Encourager le mouvement et la conscience corporelle, en respectant son propre rythme. Favoriser l'ouverture, l'allongement et la flexibilité dans diverses postures (debout, assis, couché).
- **Équilibre:** Améliorer l'équilibre et la concentration par des postures variées qui renforcent les jambes et les bras, stabilisent le bassin, et redressent la colonne vertébrale.
- **Assouplissement et renforcement:** Développer la flexibilité des articulations et renforcer les muscles pour une mobilité articulaire et musculaire optimale.
- **Respiration:** Encourager une respiration profonde et consciente pour améliorer la capacité respiratoire et coordonner souffle et mouvements.
- **Calme Intérieur:** Apprendre la relaxation pour un mental apaisé et stable.

Tarifs:

- Cours d'essai: 20 CHF
- Cours unique: 25 CHF
- Abonnement de 10 cours (valable 3 mois): 230 CHF

Contact: barbarataquin@gmail.com ou 078/739 27 32.

À propos de Barbara Taquin: Barbara pratique le Yoga Iyengar depuis plus de 10 ans et enseigne depuis sa certification à Bruxelles en 2013. Installée en Suisse dès 2017, elle fait partie de l'équipe d'Espace Yoga à Yverdon depuis 2019, où elle donne des cours et ateliers thématiques. Passionnée par le mouvement et la santé, Barbara s'efforce de créer une ambiance bienveillante et accueillante dans ses cours, inspirée par l'exemple de sa grand-mère, une passionnée de yoga jusqu'à 94 ans. Barbara enseigne également pour l'association Pro Senectute Vaud depuis trois ans.