



## COURS DE YOGA : ASANA ET PRANAYAMA

Le yoga est une discipline séculaire qui permet de retrouver son corps, de l'entretenir, de soulager ses maux, pour une meilleure détente et un mieux-être, voire un bien-être en profondeur.

**Les cours de yoga vont être fortement adaptés à la situation physique et les besoins des personnes qui participeront. Le tempo peut varier du statique au dynamique selon le besoin.**

Un cours de yoga est composé par des exercices posturaux (asana), des exercices de respiration (pranayama) et suivi par une relaxation finale. Selon l'état physique des personnes la totalité du cours peut être faite sur des chaises (yoga sur chaise).

Dans le monde actuel de stress extrême, de pollution et d'environnements non naturels, cette discipline séculaire fournit un moyen efficace d'aider à rétablir et à maintenir une existence saine et équilibrée.

Donner l'opportunité de pratiquer le yoga régulièrement peut suffire à faire une différence notable en matière de santé. Plusieurs études ont confirmé les nombreux avantages mentaux et physiques du yoga:

- Réduction du stress
- Amélioration de la respiration
- Soulagement de l'anxiété
- Amélioration de la santé mentale
- Amélioration de la concentration
- Lutte contre la dépression
- Réduction des douleurs chroniques
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Augmentation la force
- Encouragement la pleine conscience

### Les bienfaits de pratiquer le yoga à un âge avancé :

- Amélioration de la force et de la souplesse des articulations et des muscles. Cela réduit la probabilité de développer des maladies dégénératives telles que l'arthrite et la douleur chronique avec l'âge.
- Amélioration du sens de l'équilibre, de la conscience du corps et de la concentration, réduisant ainsi le risque de chute et de fracture.
- Augmentation de la densité osseuse et renforcement des os, diminuant ainsi le risque de maladies dégénératives comme l'ostéoporose (réduction de la densité osseuse et affaiblissement des os avec l'âge), autre cause fréquente de fractures chez les seniors.
- Correction de la posture qui améliore la santé de la colonne vertébrale, réduisant le risque de dorsalgie, de sciatique et de hernie discale (disque glissé). Elle permet également au poumon de fonctionner pleinement.
- Développement d'une meilleure fonction pulmonaire, la pratique régulière du yoga envoie plus d'oxygène dans le sang, ce qui améliore le fonctionnement de tous les

systèmes du corps. Les asanas de yoga (postures) et les pranayamas (exercices de respiration) travaillent en tandem pour augmenter la capacité pulmonaire.

- Amélioration de la circulation du sang et du système lymphatique, en aidant à éliminer les toxines et à renforcer le système immunitaire.
- Stimulation du système nerveux et du cerveau, les asanas et les pranayamas de yoga travaillent ensemble, aiguisant ainsi la mémoire et les pouvoirs de concentration, améliorant l'humeur et soulageant l'anxiété.
- Amélioration de la digestion et de la fonction intestinale, les asanas de yoga travaillent sur les organes digestifs et les glandes endocrines.
- Réduction des niveaux de stress, Le yoga est reconnu pour sa capacité à réduire le stress et à favoriser la relaxation. Plusieurs études ont montré qu'il peut diminuer la sécrétion de cortisol, le primaire hormone de stress.

**Le yoga mène à un état d'esprit positif, à une valorisation de soi et une confiance en soi, grâce à la pratique régulière des asanas, des pranayamas et de la relaxation. Un esprit détendu et un corps sans douleur améliorent la qualité du sommeil.**

### **Les bienfaits de pratiquer le yoga à un jeune age :**

Apprendre à se concentrer, à avoir confiance en soi et mieux se connaître, tels sont les apports d'une telle pratique chez des enfants qui ont beaucoup d'énergie ou au contraire, qui sont trop réservés.

Sa pratique permet de se connaître et se comprendre dès le plus jeune âge en englobant tous les aspects de l'individu (aspects physique, psychique et émotionnel).

- Pour les plus jeunes 5 ans, l'activité yoga se fait autour des histoires, la narration, les fables animées, jeux sensoriels.
- À l'âge de 8 ans, on peut se diriger vers des séances plus structurées avec une exécution de postures plus précises, des jeux et des exercices de respiration, des exercices d'attention et de concentration.

### **Présentation des professeurs de yoga :**

Yog'Arte met à disposition des professeurs professionnels de yoga qui sont :

- Certifiés
- Expérimenté à l'enseignement
- Nombreuses années d'expérience de pratique et qui pratiquent toutes les jours
- Passionné par le yoga
- A l'écoute, sympathique et gentil

### **Tarifs :**

Prestation à l'heure pour un groupe de 10-15 personnes : 100€ la séance

Tarifs temps de transport : 1€/minute

**Références :**

- FORUM DES REFUGIES-COSI
- RESIDENCE VERMEIL
- COMMUNE DE RILLIEUX-LA-PAPE (YOGA POUR LES SENIORS)
- HOSPICES CIVILS DE LYON
- HEP EDUCATION
- COURS COLLECTIFS

**Contact :**

Yog'Arte : 33 Avenue Gambetta, 69250 Neuville sur Saône

Tél : 06 76 09 25 05      Courriel : [yogartime@gmail.com](mailto:yogartime@gmail.com)

N° Siret : 842 479 107 00018