

FICHE D'INFORMATION : COURS DE YOGA VINYASA

ANIMATRICE : Laetitia GENTILI

Téléphone : 06.61.44.92.67

Mail : laetitiagentili.pro@gmail.com

Le yoga Vinyasa est une forme moderne du Hatha yoga, caractérisée par sa dynamique fluide et ses enchaînements harmonieux de postures.

Possibilité de séances hebdomadaires de 1h à 1h15 avec un découpage de ce type (modulable) :

- un moment de focus pour entrer dans la pratique
- un échauffement au sol
- un échauffement debout (salutation au soleil, ou premier flow*)
- le flow* principal avec une posture phare liée à la thématique de la séance
- une transition douce pour se rééquilibrer
- un retour au sol avec des étirements
- une relaxation pour intégrer les bienfaits de la pratique

*flow = enchaînement de postures

Pour que le cours soit accessible à différents niveaux, il sera proposé des options et modifications de postures et/ou l'utilisation d'accessoires (briques / sangle / coussin).

Le tarif est de 60 € par séance, sous le statut d'auto-entrepreneur, partagés entre les participants (15 maximum). Bessines animation collectera les règlements individuels, éventuellement sous forme de forfait annuel et rémunérera l'intervenante.

Pour le matériel, il faut prévoir de se munir de :

- 1 tapis (anti-dérapant)
- 2 briques
- 1 sangle
- et pour leur confort, une couverture, un coussin...

Il pourra être mis en place des ateliers plus ponctuels (ex : 1 fois par mois ou par saison, sur une thématique en particulier, d'une durée un peu supérieure...).