



GYM ZEN YOGA



Référente GMF :
Odile BOLZER
06 09 37 37 26
odile.bolzer@a4s85.org



Dominic THEVENIN
06 48 54 02 27
Dominic.thevenin@a4s85.org

S'inspire du yoga, de la danse classique, des activités gymniques d'entretien, en utilisant, les techniques musculaires et douces de façon alternative et en variant les séquences posturales. Elle permet l'amélioration du tonus musculaire, de la souplesse, de la flexibilité, de la coordination et de la posture. Elle perfectionne les relations entre la respiration et l'exécution des mouvements.

Le calme, la douceur et l'écoute de soi sont au menu de la séance

Pour pratiquer il faut une **tenue confortable et ample** pour exécuter les mouvements sans entrave, d'un tapis de sol, si besoin d'un coussin pour maintenir la tête, ou une brique de yoga et d'une bouteille d'eau.

Les séances ayant lieu au dojo Dune sur des tatamis, elles se déroulent **pieds nus**. La musique est parfois utilisée.

Une séance de Gym Zen Yoga alterne des postures de base et des postures spécifiques, mixées à des séquences d'étirements et à des exercices de renforcement des muscles profonds.

Cela se combine sous forme d'enchaînements de mouvements, rythmés par la respiration, avec des phases d'automassage, de Do In, de détente, de proprioception.

Bien-être, aisance et quiétude