



Atelier de yoga

Boostez votre plexus frontal !!

- Objectif pédagogique : maîtriser une variante inédite de la posture de yoga du poisson afin de rendre optimum sa capacité de concentration et de ventilation avant un entraînement / une sélection / une compétition sportive.
- Public : sportifs professionnels.
- Prérequis : pas de contre-indications médicales à la pratique du yoga.
- Lieu : cours au domicile du sportif.
- Durée : une heure.
- Fréquence : une séance suffisante.
- Contenu : cet atelier se compose de la démonstration d'une variante quasi inconnue de la posture du poisson puis la mise en pratique par le sportif sous le contrôle du professeur de yoga. Si la posture classique du poisson agit essentiellement au niveau du plexus cardiaque, cette variante tout à fait particulière agit sur les plexus cardiaque et frontal.

