HAMAC YOGA FUSION

Planning 2020 - 2021

<table>
<tr><th>LUNDI</th><th>MARDI</th><th>MERCREDI</th><th>JEUDI</th><th>VENDREDI</th><th>SAMEDI</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Coaching Personnalisé & Massage Énergétique</td><td>10h-11h
H.Y.F</td><td>10h-11h
H.Y.S</td><td>10h-11h
H.Y.F</td><td rowspan="7">Coaching Personnalisé

&

Massage Énergétique</td><td rowspan="7">Ateliers

&

Stages</td></tr>
<tr><td>11h15 -12h15
H.Y.S</td><td>11h15 -12h15
H.Y.F</td><td>11h15 -12h15
H.Y.F</td></tr>
<tr><td>12h30-13h30
H.Y.F</td><td>12h30-13h30
H.Y.F</td><td>12h30-13h30
H.Y.S</td></tr>
<tr><td>16h-17h
H.Y.S</td><td>16h45 – 17h45
G.B.E</td><td>17h30-18h30
H.Y.F</td><td rowspan="2">18h30 – 19h30

H.H.Y</td></tr>
<tr><td>17h30-18h30
H.Y.F</td><td>18h – 19h
H.Y.F</td><td>18h45 – 19h45
H.Y.F</td></tr>
<tr><td>19h -20h
H.Y.F</td><td>19h30-20h30
H.Y.F</td><td>20h – 21h
H.Y.S</td><td>19h45 – 20h45
H.H.Y</td></tr>
</table>

Descriptif des séances.

Hamac Yoga Fusion

A l'aide d'un hamac suspendu à hauteur de hanches, cette activité est un judicieux mélange de yoga aérien, un travail sur la conscience corporelle en intégrant l'élément de « l'Air ». Une activité physique et ludique, acrobatique et sportive, où nous explorons les sensations uniques des postures inversées et de la relaxation dans le cocon.

Hamac Yoga Stretch

A l'aide d'un hamac suspendu à hauteur de genoux, cette activité est un judicieux mélange de yoga aérien et de stretching. Un travail sur la posture et la souplesse, sur la respiration et le renforcement musculaire, idéal pour réduire le stress physique et émotionnel.

Hamac « high » Yoga

Le hamac "high" yoga est à la fois créatif et technique, conférant un sentiment de liberté et de renforcement musculaire. Une combinaison d'exercices d'étirements, de gainage, de renforcement musculaire, de postures et enchaînements de yoga « classique », de postures plus ou moins acrobatiques, mais toujours de façon ludique et bienveillante.

Gym Bien-être

Une séance de gym pour entretenir la souplesse, la tonicité, l'équilibre et la coordination motrice. Une séance sans rythme imposé tout en musique. Pratiquez aux rythmes des saisons, découvrez les mouvements et les automassages liés aux énergies que le corps et le mental activent pour vivre au mieux le moment présent.