



Yoga du dos

Bien vivre avec son dos

Samedi 9 juin 2018 de 10h à 16h

En petit groupe de minimum 4, maximum 8 participant-es
Lieu : Akasha Yoga, Rue de Savoie 4, 1207 Genève

Prix : CHF. 140,- / réduit CHF. 120,-*

*) élèves Nafas ou inscription et paiement avant le 9 mai

Programme du stage

Afin de maintenir le dynamisme et de mieux intégrer la matière enseignée, les parties théoriques et pratiques alternent tout au long du stage. Une pause est prévue pour manger.

Partie théorique

Structure et fonctions de la colonne vertébrale chez l'être humain (bipède)

Rôle des muscles : ceinture abdominale et muscles dorsaux Pourquoi a-t-on mal au dos ?

Partie pratique

Relaxation et respiration

Alignement et posture

Exercices globaux de renforcement du dos (musculature profonde) et tonification abdominale

Auto massages

Le dos au quotidien

Apprendre à identifier les gestes et exercices qui déclenchent les douleurs

Trouver des postures antalgiques et des moyens de se débloquer la nuque, le milieu du dos, les lombaires et les sacro-iliaques.

Savoir gérer les situations qui génèrent les douleurs : savoir se pencher, se relever, soulever des charges...

Connaitre et utiliser les accessoires de positionnement et de détente (ceintures, coussins, ballons...