



BANANA YOGA © VINYASA FLOW

Banana Yoga propose des cours de Vinyasa, Hatha et Yin Yoga.
Pendant l'année, je vous propose un programme progressif basé sur le mouvement, la respiration, les équilibres. Durant l'été, Banana Yoga propose des cours de Vinyasa sur la plage. Il est possible d'organiser des cours privés, seul ou à plusieurs et pour tout type d'évènement. Laissez-vous guider !

HORAIRES & LIEUX - DURÉE DU COURS : 1H

Le tapis peut être fourni gratuitement selon la disponibilité. **L'idéal est d'apporter son tapis.**

GUIMAËC : AN NOR DIGOR - **Mardi** 9h15-10h15 & 10h30-11h30 (senior)

PLESTIN : TI AN HOLL, RDC - **Mardi** 18h15-19h15 & 19h30-20h30

LANMEUR : OMNISPORTS, 1er ÉTAGE - **Mercredi** 18h30-19h30

PLOUGASNOU : OMNISPORTS, 1er ÉTAGE - **Lundi** 19h-20h & **Jeudi** 10h-11h (senior)

TARIFS - BASE 1H / SEMAINE

SAISON 2023-2024	TRIMESTRE	CARTE DE 10*	UNITÉ
180	80	90	10

* TOUTES COMMUNES CONFONDUES, VALABLE 6 MOIS

Il est possible de s'inscrire à plusieurs cours à l'année. Le cas échéant, une réduction de 50% sur la deuxième cotisation sera appliquée (valable uniquement pour les cotisations annuelles).

FOYER RURAUX en supplément :

GUIMAËC : adhésion de 16€ pour l'année 2023/2024

PLESTIN : adhésion de 10€ pour les Plestinais / 12€ pour les extérieurs

LANMEUR : adhésion de 15€ pour l'année 2023/2024

PLOUGASNOU : adhésion de 18€ pour l'année 2023/2024 (12€ si déjà adhérent d'un autre foyer rural)

Réduction -15% : famille à partir de la deuxième inscription (uniquement pour un abonnement annuel)



BANANA YOGA, le yoga qui donne la pêche



LES DIFFÉRENTS TYPES DE YOGA PROPOSÉS

VINYASA - DYNAMIQUE ET RYTHMÉ

Le yoga Vinyasa est un yoga dynamique et rythmé durant lequel les postures s'enchaînent de manière tonique et fluide au rythme de la respiration. La séance débute par un réveil du corps en douceur, pour ensuite devenir plus tonique et se termine par un retour au calme. Les mouvements fluides et souples s'enchaînent au rythme du souffle créant ainsi des minis chorégraphies.

Ce yoga permet de s'assouplir, de se tonifier, de travailler les équilibres, et de respirer.

HATHA - DOUCEUR ET RENFORCEMENT

Le Hatha Yoga est un yoga doux qui mobilise l'ensemble du corps en douceur et en profondeur.

Il associe 3 types d'exercices :

- Des exercices de respiration (Pranayamas)
- Des exercices posturaux (Asanas)
- Une relaxation finale

Les postures (Asanas) sont maintenues sur plusieurs respirations. Elles permettent de renforcer le corps en douceur, tout en l'étirant et en travaillant l'équilibre et la concentration. La mobilité globale du corps est impactée avec cette pratique. Ce yoga est accessible à toutes et tous. Il permet de se tonifier, d'assouplir le corps et de renforcer l'équilibre. Il aide à la détente et à la relaxation.

YIN - LENTEUR ET RELACHEMENT

Le Yin yoga consiste à effectuer des étirements passifs, sans charge, et avec le moins d'engagement musculaire possible. Les postures sont tenues dans l'immobilité plusieurs minutes. Les tissus conjonctifs et les articulations sont ainsi stimulés et commencent à se détendre dans la durée.

Le Yin yoga invite à la lenteur, au lâcher-prise avec comme objectif de procurer au corps et au mental un profond relâchement.

YANG YIN - ÉQUILIBRE ET HARMONIE

Le Yang Yin permet de trouver un juste équilibre dans la pratique du yoga.

Ce cours allie :

- une approche Yang, qui peut être qualifiée de dynamique, avec des postures principalement debout et en mouvement au rythme de la respiration
- et une approche Yin, qui se pratique au sol de manière statique permettant un étirement des muscles et des articulations en profondeur.

DANSE DU DRAGON - FLUIDITÉ ET SOUFFLE

La Danse du Dragon est inspirée du Qi Gong et du Yoga. Cette séquence est un enchaînement dynamique de postures, dans des cycles progressifs qui permettent d'introduire petit-à-petit les mouvements, jusqu'à parvenir à la phase finale et complète. La répétition met le mental de côté, le pratiquant entre en fusion avec la dynamique de la séquence. La Danse du Dragon comporte deux phases :

- une première, dynamique et fluide, dite « Yang ».
- une seconde, dite « Yin », pendant laquelle les postures de la phase 1 sont tenues pendant plusieurs respirations.