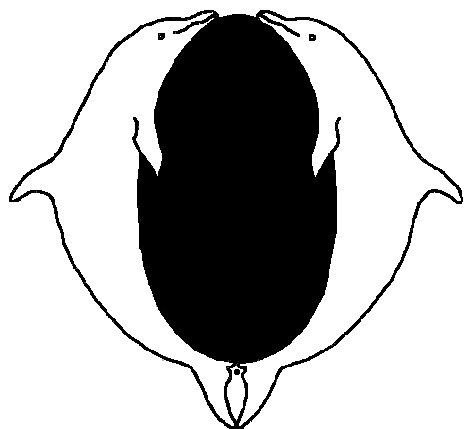


Apnée & Yoga

Formation 2005 / 2006



Formation aux techniques du Hatha-Yoga pour les apnéistes.

Début de la formation en octobre 2005

Enseignements : Olivier Clair

Ecole de Yoga d'Aix en Provence

2245 avenue du colonel Bellec

13540 Puyricard

04 42 28 61 94

site : <http://yogaix.free.fr/>

Accessible à tous, cette formation s'adresse aussi bien aux apnéistes qu'aux pratiquants de yoga.

Elle permet de mettre en application les techniques du Hatha-yoga : postures (âsana), souffles (prânâyâma), concentrations (dhârâna) avec comme objectif une maîtrise de la respiration dans différentes postures, et une recherche de tous les bienfaits sur la santé, le mental qui peuvent en découler. Les "non apnéistes" en retireront aussi de grands avantages.

Le rythme des rencontres est d'une journée tous les deux mois.

Seule une pratique régulière étant efficace, la séance de Hatha-Yoga étudiée lors de chaque rencontre est à travailler pendant les deux mois qui séparent chaque rencontre. Un travail journalier d'environ 30 à 45 minutes est souhaité.

A chaque séance sera remis un livret expliquant les aspects théoriques développés en cours, accompagnés de nombreuses photos ou dessins pour matérialiser et imaginer les différentes postures ou techniques étudiées.

Participation : 60 € la journée.

Horaires : de 10h30 à 17h00

Dates :

Dimanche 16 octobre 2005, dimanche 11 décembre 2005, dimanche 26 février 2006, dimanche 23 avril 2006, dimanche 18 juin 2006.

Samedi 15 juillet 2006 : Récapitulatif. Possibilité de sortie mer le dimanche 16 juillet 2006 en fonction des conditions météo.

Renseignements et inscription :

Olivier

04 42 28 61 94 ou 06 11 77 89 54