

Bienvenue

L'Association "Au Cœur de Soi" propose des cours collectifs de yoga traditionnel et de Qi gong (Gymnastique chinoise énergétique et de détente) dans différents lieux sur Marseille. Elle intervient également en Entreprise.

L'enseignement

Les cours s'adressent aussi bien aux débutants qu'à des personnes ayant déjà pratiqué, quel que soit l'âge et la condition physique. Chacun progresse à son rythme dans une ambiance détendue et sympathique. Pour trouver le cours le mieux adapté, vous pouvez me contacter pour faire un cours d'essai.

Le Yoga

Le Qi gong

Issu de la tradition millénaire indienne, le yoga c'est retrouver l'unité avec la source de vie. Il apporte bien-être, santé, apaisement, équilibre, épanouissement. Il est une solution pour les anxieux,

Une séance se compose :

- De postures (exercices physiques) pour assouplir et tonifier le corps
- De techniques respiratoires pour retrouver amplitude, régularité et qualité du souffle
- De relaxation pour le repos du corps, de l'esprit, des émotions et des pensées, se relaxer c'est apprendre
- De méditation, chants, philosophie
- Régulièrement, de séance de relaxation approfondie ou Yoga Nidra (endormir le corps en restant éveillé)

Certains cours comportent les deux disciplines, parcequ'elles sont complémentaires, ils comprennent un

Issu de la tradition chinoise millénaire, le Qi gong est apparenté à la médecine traditionnelle chinoise.

La plupart du temps il se pratique debout en statique ou en dynamique. Les exercices utilisent toute une gamme de postures. Le Qi gong renforce les articulations, la musculature, dissout les tensions, réduit le stress et maintient l'équilibre.

Déroulement d'une séance :

- Mise en train du corps, déblocages articulaires, étirements méridiens
- Exercices de base, mouvements simples associés à la respiration
- Pratique d'un enchaînement (8 mouvements)
- Auto-massages
- Introduction d'éléments de la philosophie chinoise, notion sur les méridiens et points d'acupuncture.