



## DESCRIPTION DES COURS

### **Douceur avec chaise** (degré d'aisance 2 sur 5)

Ce cours propose une approche en douceur dans laquelle l'utilisation de la chaise, le rythme lent ainsi que l'intensité modérée favorisent l'aisance. Chaque séance inclut des postures assises sur la chaise et debout avec la chaise en appui.

### **Dynamique avec chaise** (degré d'aisance 3 sur 5)

Ce cours propose une approche dynamique dans laquelle l'utilisation de la chaise facilite l'aisance dans certaines postures reconnues pour être plus exigeantes au niveau de la force musculaire, de la flexibilité ou de l'équilibre. Chaque séance de ce forfait inclut des postures assises, debout et au sol.

### **Douceur sur tapis** (degré d'aisance 4 sur 5)

Ce cours propose une approche en douceur dans laquelle le rythme lent ainsi que l'intensité modérée favorisent l'aisance. Chaque séance de ce forfait demande un certain degré de flexibilité, de force musculaire et suggère la capacité de faire des transitions au sol.

### **Dynamique sur tapis** (degré d'aisance 5 sur 5)

Ce cours propose une approche dynamique dans laquelle l'utilisation d'accessoires est proposée afin de favoriser l'aisance. Cette pratique demande un bon degré de flexibilité, de force musculaire et la capacité d'enchaîner des transitions au sol.

### **Yin yoga - étirements au sol** (degré d'aisance 4 sur 5)

Ce cours est le parfait complément d'un sport ou d'une pratique yogique dynamique. Le yin yoga se pratique généralement au sol avec des postures d'étirement qui sont maintenues pendant quelques minutes afin de favoriser la souplesse et la régénération des tissus conjonctifs.