



YOGA

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Mathilde Simon

Des séances de yoga pensées en harmonie avec les saisons et l'énergie du moment. Une pratique douce et consciente pour accompagner le corps, apaiser l'esprit et se reconnecter à ses rythmes naturels.

## 👉 Les bienfaits

- Favorise la douceur et la **conscience corporelle**
- Permet d'améliorer la **respiration et la détente**
- Apporte un **regain d'énergie** douce sans fatigue excessive
- **Apaise le système nerveux**
- **Libère les tensions** profondes et soutient le **lâcher-prise**
- Favorise **l'introspection et le repos**

## 👉 Les techniques

- **Échanges** sur l'état général de chacun afin d'adapter la pratique
- **Méditation** - temps d'atterrissement dans la pratique
- **Retour au souffle**
- **Échauffement doux et conscient** : pour entrer en contact avec le corps
- **Pratique des postures** : plongeon dans le corps, ses possibilités et ses besoins.
- **Relaxation** : pour infuser la séance et laissez-les bienfaits se diffuser dans nos systèmes, jusqu'au prochain cours.





Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM



Durée : 60 min



Adapté aux ados et adultes : oui