



Précisions sur les séances de pratiques collectives (cf. tableau des nouveaux horaires)	
THEIX PILATES	<p>Cette séance est une série de Gym Pilates qui travaille sur l'ensemble du corps : de la tête aux pieds. <i>La particularité de cette série est le respect des 8 principes de Joseph Pilates sur la totalité de la séance.</i> Ce cours est assez musculaire mais pas trop, un peu dynamique mais aussi un peu statique, un peu cardio sans se fatiguer inutilement, progressif, beaucoup de contrôle respiratoire, un grand travail de la sangle abdominale et aussi des muscles profonds, un repositionnement du corps : le résultat, c'est la vitalité que l'on obtient après le cours, on se sent mieux positionné et on respire beaucoup mieux. On note aussi des effets positifs sur la digestion et le transit. <i>Le nombre de personnes est limité.</i></p>
THEIX YOGA NIDRA VINIYASA nouveau	<p>Cette séance met davantage l'accent sur des enchainements (viniyasa) dynamiques de vitalisation et de préparation (Surya et Chandra Namaskara), une progression à partir d'un travail respiratoire et un renforcement de plus en plus statique ajoutant la concentration (dristhi), aboutissant à une relaxation plus canalisée et codifiée en vue de dénouer les tensions plus profondes et magnétiser l'ensemble du corps (Nidrā).</p>
CHAMALIERES KUNDALINI YOGA nouveau	<p>Cette pratique du jeudi soir est réservée aux personnes qui souhaitent avancer dans un Yoga plus profond afin de potentialiser les centres d'énergie psychique (chakra). Concrètement, il s'agit d'une séance avec de la préparation articulaire, posturale, et respiratoire, aboutissant à des asanas tenus plus longtemps, pour l'éveil des chakras et à des pranayamas plus poussés en vue de mieux faire circuler l'énergie dans l'ensemble du corps. Plusieurs outils seront utilisés tels mudra, bandha, khumbaka, mantra et yantra. <i>Il faut déjà avoir une certaine pratique ; une réserve pour les débutants, à voir au cas par cas.</i></p>
THEIX MANTRA YOGA nouveau	<p>La pratique du <i>Mantra Yoga</i> ou <i>Yoga du son</i> est une branche très importante du Hatha Yoga. Cette séance propose une pratique du son originale et puissante, nécessitant une régularité pour en constater peu à peu les effets sur le système nerveux, le mental et les émotions mais aussi sur la respiration devenue beaucoup plus profonde. Une progression s'imposera au fil de l'année afin de faire vibrer le corps d'une façon de plus en plus perceptible au fur et à mesure des séances. Concrètement, nous travaillerons le son Om et ses déclinaisons, les sons primaires, les voyelles, les consonnes, l'alphabet Sanscrit, les bija mantras des chakras, les mantras traditionnels, les mouvements associés du corps avec les sons et quelques Bhajans universels (au-delà de toute tradition).</p>