



YOGA JAPONAIS

Fournier Dominique

DESCRIPTION DU COURS

Le Do In ou Yoga japonais est une discipline composée de postures, d'étirements, mobilisations et d'automassages. Le Do In permet le relâchement des tensions physiques et psychologiques grâce à une meilleure circulation d'énergie. Les trois mots clés sont : se centrer, se détendre, respirer.

Tenue souple et confortable.
Assiduité exigée. Tous niveaux.

JOUR	HORAIRE	LIEU
JEUDI	12H30-13H30	Gymnase de la Manufacture – Salle 2

EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, **elle se fait en ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu



2^{ème} semestre :

Début des cours semaine du 8 janvier 2024 sans inscriptions ! A partir du 22/01, inscriptions obligatoires !