

## **POWER YOGA**



**1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire.  
1 groupe. Maximum 12 filles.**

**Lundi de 15h55 à 16h55**

### **OBJECTIF**

**Relaxer le corps et l'esprit, tout en améliorant son état d'âme et sa concentration**

### **CONTENU**

- apprentissage des positions de yoga
- étirements
- flexions
- torsions
- détente guidée

### **MOYENS**

- ex.de réchauffements
- asanas (positions)
- pranayama (respirations)
- détente guidée (la feuille blanche, la visite intérieure, l'arbre, le guide...)

### **COÛTS**

**Les coûts en sont de 115\$**