Proposition

Le yoga est une pratique ressource utilisée par de nombreux sportifs et athlètes. Cette discipline s'articule autour d'un travail postural de conscience (proprioception et schéma corporel), de respiration, de mobilité articulaire, de renforcement abdominal (surtout dans une approche hypopressive) et d'assouplissement.

Nous avons conçu un programme original et novateur, en combinant nos expériences et pratiques respectives, parfaitement complémentaires. Il puise dans le yoga des connaissances, des exercices et des postures particulièrement utiles et pertinentes pour les nageurs, les poloïstes, ou les triathlètes. Le yoga, ainsi abordé, est le support idéal à des pratique aquatiques (natation, waterpolo…), que ce soit en prévention posturale ou en développement de compétences motrices.

Un stage progressif et sur mesure, pour intégrer de nouvelles compétences posturales

Pour partager ces connaissances et vous laisser le temps de les assimiler et de les intégrer à votre discipline aquatique, nous co-animerons un stage composé de trois modules de 1h30, les vendredis 11, 18 et 25 juin, de 19h30 à 21h.
Le module #1 permettra de fixer les fondements théoriques et anatomiques, préalables à une pratique posturale de qualité. Nous aborderons dans chaque module des exercices et des postures, de façon progressive, en veillant à l'articulation yoga - natation.

Trois thématiques essentielles

- Anatomie, fascias, corps liquide, proprioception : affiner sa conscience de corps liquide.
- Gainage intégral et respiration : utiliser le piston de l'hypopressif pour un corps propulseur.
- Alignement, étirement et conscience de son axe de corps projectile.

Un travail de conscience et postural approfondi sera développé sur les points suivants :

- L'épaule, ou plutôt le complexe huméro-scapulo-rachidien, trop souvent sous ou mal exploité et source de blessures.
- La colonne vertébrale et l'alignement des trois masses : bassin, cage thoracique, crâne.
- La chaîne croisée : coordination et efficacité.
- Renforcement musculaire compatible avec un corps souple. Comment allier puissance et étirements.

Ressources et outils pédagogiques

- Eléments d'anatomie : visuels et vidéos explicatives
- Exercices somatiques (incluant un travail en binôme)
- Travail sur tapis de yoga : postures, étirements, renforcement et gainage musculaire, respiration.

Informations pratiques

Lieu : Un Air de Famille, 10 rue du Château Landon, 75010
Dates : Vendredi 11 Juin, 18 Juin, 25 Juin, de 19h30 à 21h
Tarif : 20€ par session, soit 60€ le stage

Infos & Inscriptions :

colombiesophie@gmail.com - 06 62 17 83 86

Groupe limité à 12 participant.e.s
Matériel de pratique posturale prévu sur place
Respect des règles sanitaires en vigueur

Sophie Colombié

Professeur de Yoga depuis 25 ans (cours, ateliers, stages, retraites).
Spécialisée en hypopressif, prénatal, postnatal.
Formatrice à Miki School - Ecole de massage professionnelle - sur la posture du masseur (prévention des blessures et efficacité corporelle).
https://www.instagram.com/sophiecolombieyoga/

Christophe Luxereau

Educateur sportif aquatique et nageur (niveau compétition).
Certifié Institut de Gasquet en yoga prénatal et yoga postnatal.
Encadrant club CNP, Libellules.