

# NORDIC YOGA®



## C'EST QUOI ?

Le Nordic Yoga® est une activité douce qui allie la marche nordique et le Hatha yoga. Elle associe des phases de déplacement avec les bâtons et des phases à l'arrêt pour pratiquer des postures toujours à l'aide des bâtons. La respiration est élément central du Nordic Yoga®. Elle se fait uniquement par le nez et se vit de manière consciente. Elle donne le rythme à nos pas et accompagne chacune de nos postures.

## BIENFAITS

Le Nordic Yoga® offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Elle se pratique en extérieur et vise à renforcer le corps, l'équilibre, la respiration et le bien-être intérieur. C'est une rééducation à la marche et à la respiration !



## POUR QUI ?

Accessible à tous, le Nordic Yoga® s'adapte aux capacités de chacun pour vivre au mieux les bienfaits de la discipline.



## CONCLUSION

Par CJF Athlétisme

Le Nordic Yoga® est une discipline novatrice qui combine des éléments de l'Ashtanga Yoga, de l'Athlétisme, de la Marche Afghane et du Pilates. Chaque discipline a été choisie pour ses bienfaits comme une suite logique pour mettre du sens dans chaque mouvement. Ainsi les postures vont améliorer la marche et la marche va préparer le corps aux postures.

Les séances s'effectueront tous les mercredis de 15h à 16h15, et sont encadrée par une instructrice certifiée de Nordic Yoga®.



Nordic  
Yoga®



JUILLET 2024

