



QUOI FAIRE POUR RASSEMBLER LES GENS - YOGA DE GROUPE

Vous cherchez à faire quelque chose pour rassembler des amis, de la famille ou des membres de votre communauté, voici une suggestion.

Thème : Bouger en groupe

L'activité de groupe amène des bienfaits sur le corps et notre santé physique, mais aussi sur notre bien-être psychologique et social

Description

En groupe, tentez au meilleur de vos capacités de suivre un cours en ligne de yoga (suggestions de cours sur la deuxième page). Chacun y va à son rythme et son niveau d'aisance dans l'objectif de prendre soin de soi dans sa globalité en passant un moment agréable avec son prochain.

Durée

Prévoyez un 45 minutes d'activité, un moment pour s'installer et se saluer avant l'activité ainsi qu'un moment pour faire le bilan.





Matériel :

- Télévision, écran ou projecteur
- Tapis de yoga (couverture replié sur elle-même au besoin)
- Bouteille d'eau

Préparation :

- Identifier un lieu pour rassembler quelques personnes (un sous-sol, un salon en tassant quelques meubles ou une cour arrière)
- Inviter quelques personnes à venir faire l'activité avec vous (voisins du quartier, amis, famille)
- Trouver une date qui convient au maximum de personne
- Arrêter une date et confirmer la date à tous

7 séances de yoga gratuites:

- [Yoga • Programme Débutant • Eveil du Corps | Jour 1](#)
- [Yoga • Programme Débutant • Souplesse des Hanches | Jour 2](#)
- [Yoga • Programme Débutant • Chien Tête en Bas | Jour 3](#)
- [Yoga • Programme Débutant • Mobilité du Dos | Jour 4](#)
- [Yoga • Programme Débutant • Renforcement Musculaire | Jour 5](#)
- [Yoga • Programme Débutant • Salutation Au Soleil | Jour 6](#)
- [Yoga • Programme Débutant • Etirements & Douceur | Jour 7](#)

Pour en apprendre davantage :

- [Le yoga tout savoir pour débiter](#)
- [Le yoga à la maison](#)

