



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE CERET FICHE TECHNIQUE :

LE YOGA

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. cet ancien art de vivre se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.

Il existe plusieurs types de yoga :

- dynamique, plutôt physique, visant par des enchaînements de postures à améliorer principalement le système cardio-vasculaire
- - statique, plus doux plus adaptés aux personnes âgées

