

Cours de Yoga Régulier :

Animé par Dan ZHU :

Je m'appelle Dan Zhu, je suis une Chinoise qui est éducatrice sportive depuis 13 ans. De mes 6 à 18 ans j'ai pratiqué la gymnastique acrobatique de haut niveau dans la région de Canton en Chine. J'ai poursuivi cette passion à l'université pendant 4 ans en gymnastique aérobique, en parallèle j'étais coach en club de fitness à Canton.



Je suis arrivée en Provence en 2010, j'ai suivi plusieurs formations, donc je suis sortie Diplômée d'Etat du BPJESPS Forme et Force au CREPS d'AIX.

J'ai créé mon association "AirFit Provence" il y a 4 mois. C'est une association "Sport-Culture-Events". En parallèle je travaille à Keep Cool Pertuis. D'influence franco-chinoise, mes activités sont mixtes et complètes. Je propose de la Marche Nordique au Tai-Chi, en passant par le Fitness, Yoga et Pilates. Grace à mon expérience, je propose des cours de qualité en petit groupe pour une approche personnalisée. J'accompagne dans les paysages provençaux du sud Luberon et pays d'Aix, qui constituent un cadre idyllique pour l'activité en plein air, le bien-être et la relaxation.

Tous les mercredis de septembre 2018 à Juin 2019
2 séances de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h45

Tarif : Frais d'adhésion : 20€ / 1seance : 12€

Pack de 10 séances : 100€ = 10€ le cours Valable 4 mois

Pack de 20 séances : 180€ = 9€ le cours Valable 8 mois

Pack de 30 séances : 255€ = 8.5€ le cours valable 12mois

Présentation du cours :

Dans mon cours de Yoga, je fais toujours un mélange de Vinyasa yoga au début parce que c'est un yoga plus dynamique et Yin yoga à la fin du cours pour bien étirer les muscles et détendre. De temps en temps je fais de la relaxation en chinois et réveiller par toilette énergétique chinoise.

Vinyasa Yoga :

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. Il est composé de deux racines : « nyasa » qui signifie « placer » et « vi » qui signifie « d'une manière spécifique ». On définit donc le yoga Vinyasa comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. Le yoga Vinyasa permet un nettoyage interne. En pratiquant ce yoga dynamique, on transpire. Cette transpiration permet d'éliminer les toxines et de se débarrasser des impuretés.

Le Yin yoga :

Yin yoga est un style de yoga doux qui mise sur les étirements, pour relaxer le corps en profondeur et faire circuler l'énergie librement dans tout le corps. À ce titre, la pratique du Yin yoga permet :

- D'améliorer la flexibilité globale du corps ;
- D'améliorer la santé des articulations, des os et la tonification des organes ;
- De renforcer les tissus conjonctifs.

De manière générale, le Yin yoga :

- Amplifie la gamme de mouvements des articulations ;
- Relâche les tensions logées dans les tissus ;
- Maintient la souplesse de la colonne vertébrale ;
- Améliore l'alignement postural ;
- Et prévient les maux de dos et les blessures.

Toilette Énergétique chinoise :

La toilette énergétique, également appelée automassage ou Do In, consiste à enchaîner frictions, tapotements, pressions ou étirements sur la peau en suivant les méridiens du corps. Les frictions mises en œuvre lors de la toilette énergétique stimulent le système respiratoire, la circulation lymphatique et le retour veineux, favorisant le drainage et la détoxification des tissus, l'assouplissement des articulations...

Renseignements et inscriptions : 06 58 37 69 61 - airfitprovence@gmail.com

[Page FaceBook et Instagram : AirFit Provence](#)