



## Gym douce et yoga sur une chaise



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Gym douce et yoga sur une chaise

*Jacques Choque*

**Gym douce et yoga sur une chaise** Jacques Choque

 [Télécharger Gym douce et yoga sur une chaise ...pdf](#)

 [Lire en ligne Gym douce et yoga sur une chaise ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Gym douce et yoga sur une chaise Jacques Choque

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

La chaise, omniprésente dans notre quotidien, peut sortir aisément de son rôle d'élément de mobilier pour devenir un appareil de fitness hors pair, accessible à tous – même aux personnes à mobilité réduite – et en tous lieux. En effet, chacun, quel que soit son degré de sportivité, peut l'utiliser dans la plus grande simplicité pour effectuer des exercices appropriés d'entretien de son corps et de son capital santé. Ce guide vous propose 150 exercices et postures ainsi que de très nombreuses variantes et progressions permettant d'entretenir et de développer, en douceur, la souplesse et la mobilité des articulations, la force musculaire, la capacité respiratoire, la concentration ainsi que l'aptitude à la relaxation et à la méditation. Clair et pédagogique grâce à ses nombreuses photographies qui vous accompagneront dans votre apprentissage, ce livre va faciliter votre pratique et devenir rapidement l'allié de votre forme ! « La gymnastique est synonyme de joie, de plaisir, de bien-être ! » Jacques Choque. Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'État, professeur de yoga-relaxation, conférencier et formateur. Il encadre des cours réguliers pour adultes et est l'auteur d'une quarantaine de guides pratiques, devenus des références dans leur domaine, présentant la pédagogie et les techniques des disciplines qu'il enseigne. Extrait de l'introduction

La gymnastique dite «douce» et le yoga

Le yoga et la gymnastique douce sont deux disciplines qui se sont introduites dans de nombreuses institutions, qu'elles soient sportives, scolaires, hospitalières ou médico-sociales. Beaucoup d'entreprises proposent également aujourd'hui des séances afin de se détendre pendant la journée, gérer son stress et pouvoir se «recharger». Les résidences pour personnes âgées, quant à elles, doivent pouvoir aussi bénéficier des bienfaits de ces disciplines à condition bien sûr d'adapter les consignes au public dont les encadrants ont la charge sans pour autant dénaturer les grands principes de ces pratiques (millénaires en ce qui concerne le yoga).

Ce guide pratique offre la possibilité, grâce à des consignes simples, de pratiquer chez soi, à son rythme, en toute tranquillité.

Qu'est-ce que la gymnastique douce ?

Également dénommée anti-gymnastique ou gymnastique interne, bien plus qu'une méthode, ce courant, cet état d'esprit a été introduit en France dans les années 1950. Le terme de doux avait été employé afin de se démarquer d'une façon radicale de certaines méthodes de gymnastique trop analytiques, trop rigides qui ne s'occupaient que du seul développement des qualités de base (force, souplesse, endurance, résistance, vitesse), sans tenir compte des concepts de prise de conscience du corps, d'harmonie, de sensibilité, de détente physique et psychique.

La gymnastique douce propose des mises en situation, en particulier des postures permettant à l'élève, dans un premier temps, de ressentir son corps, de prendre conscience de ses tensions, de ses raideurs. Devenu témoin, spectateur attentif, chacun établit une sorte de bilan, puis une fois ce diagnostic posé, il peut, avec l'aide de son moniteur (ou grâce aux conseils d'un guide pratique), commencer une véritable restructuration de son être dans son intégralité, en profondeur. Des mouvements précis sont également proposés, réalisés avec lenteur et douceur, entraînant une habitude à la concentration et rééquilibrant le tonus. Quant aux étirements, ils sont progressifs redonnant aux tissus musculaires leur élasticité et aux articulations, leur mobilité. Enfin, les exercices de renforcement musculaire sont légers, faciles à exécuter et mobilisent à la

fois une chaîne musculaire bien précise et l'activité mentale grâce à une coordination du mouvement et de la respiration. Cette respiration est, au fur et à mesure des séances, domestiquée et devient lente, profonde, régulière.

On retrouve dans ces disciplines des caractéristiques communes et c'est pourquoi «la gymnastique douce», en se diversifiant, en englobant des techniques variées, a donné son nom à toutes les approches corporelles utilisant cette démarche particulière visant une véritable libération psychosomatique, excluant toute recherche de performance.

Mais ce courant mettant en avant les notions de douceur, de lenteur dans l'exécution du geste, de prise de conscience, ne date pas d'aujourd'hui. Toutes ces techniques dites douces trouvent leurs racines dans des disciplines orientales, yoga et Tai-chi-chuan en particulier, et des techniques qui ont mis en lumière l'unité profonde du corps et du psychisme, telles que la relaxation et la bio-énergie. Présentation de l'éditeur

La chaise, omniprésente dans notre quotidien, peut sortir aisément de son rôle d'élément de mobilier pour devenir un appareil de fitness hors pair, accessible à tous – même aux personnes à mobilité réduite – et en tous lieux. En effet, chacun, quel que soit son degré de sportivité, peut l'utiliser dans la plus grande simplicité pour effectuer des exercices appropriés d'entretien de son corps et de son capital santé. Ce guide vous propose 150 exercices et postures ainsi que de très nombreuses variantes et progressions permettant d'entretenir et de développer, en douceur, la souplesse et la mobilité des articulations, la force musculaire, la capacité respiratoire, la concentration ainsi que l'aptitude à la relaxation et à la méditation. Clair et pédagogique grâce à ses nombreuses photographies qui vous accompagneront dans votre apprentissage, ce livre va faciliter votre pratique et devenir rapidement l'allié de votre forme ! « La gymnastique est synonyme de joie, de plaisir, de bien-être ! » Jacques Choque

Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'État, professeur de yoga-relaxation, conférencier et formateur. Il encadre des cours réguliers pour adultes et est l'auteur d'une quarantaine de guides pratiques, devenus des références dans leur domaine, présentant la pédagogie et les techniques des disciplines qu'il enseigne.

Download and Read Online Gym douce et yoga sur une chaise Jacques Choque #CUITOFKGB9A

Lire Gym douce et yoga sur une chaise par Jacques Choque pour ebook en ligneGym douce et yoga sur une chaise par Jacques Choque Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Gym douce et yoga sur une chaise par Jacques Choque à lire en ligne.Online Gym douce et yoga sur une chaise par Jacques Choque ebook Téléchargement PDFGym douce et yoga sur une chaise par Jacques Choque DocGym douce et yoga sur une chaise par Jacques Choque MobipocketGym douce et yoga sur une chaise par Jacques Choque EPub

**CUITOFKGB9ACUITOFKGB9ACUITOFKGB9A**