



**SERVICE UNIVERSITAIRE
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES**
Université Clermont Auvergne

SUAPS 2021- 2022

Service des Sports de l'UCA



YOGA

INSCRIPTIONS EN LIGNE

à partir du 13 Septembre 2021 sur le site internet du SUAPS

<http://suaps.uca.fr>



INFORMATIONS DIVERSES

CONTACTS

SUAPS / 04.73.29.32.07 – 32.01

15 bis rue Poncillon – 63000 Clermont-Ferrand

Horaires d'ouvertures : <http://suaps.uca.fr>



Le Yoga pour tous

Pratique encadrée, présence indispensable dès la 1^{ère} séance

Responsable de l'activité : Alexandre MAVEL

Période d'enseignement : Semestre 1 : Du 20 Septembre 2021 au 17 Décembre 2021

Semestre 2 : Du 01 Février 2022 au 15 Avril 2022

D'autre part il existe une UE Libre Yoga → voir brochure spécifique « UE Libre Yoga »

Qu'est-ce que le Yoga ?

Originnaire d'Inde, le Yoga est une activité physique millénaire. Sa pratique considérée comme un art de vivre, vise à atteindre une harmonie physique, psychologique, intellectuelle et émotionnelle à travers la réalisation de postures (ASANAS) et d'exercices respiratoires (PRANAYAMA).

A qui s'adresse le Yoga ?

À tous ceux qui, sans distinction d'âge et de sexe, recherchent le bien être à travers un travail de maîtrise corporel. Personnels universitaires, étudiants et étudiantes, ...

Quelques idées reçues sur le Yoga ?

« Le yoga est une activité réservée à des ascètes contorsionnistes... »

« Le yoga ne vaut que pour les personnes âgées qui sont faibles physiquement »

FAUX : le yoga apporte un exercice de l'ensemble des muscles du corps

La devise du Yoga : 99% de pratique vaut mieux qu'1% de théorie !

Le Yoga au SUAPS

- être à jeun (3h après un repas)
- avoir un survêtement ample qui permet toute liberté de mouvement et ne comprime pas le ventre (pas de jean ni ceinture)
- la présence à tous les cours est indispensable dès la première séance

| Codes | Périodes | Horaires | Effectifs | Lieux |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------|-----------|-------------------------|
| SEMESTRE 1 | | | | |
| S1A | Du 20 septembre au 17 décembre 2021 | Mardi 20h - 22h | 18 places | Salle de Danse du SUAPS |
| SEMESTRE 2 | | | | |
| S2A | Du 01 février au 15 avril 2022 | Mardi 20h - 22h | 18 places | Salle de Danse du SUAPS |

INSCRIPTION SEMESTRIELLE (Semestre 1 OU Semestre 2)

Les étudiants ayant suivi les cours de yoga au 1er semestre ne pourront pas rester au second