



Thibault BESNARD

Salle de danse
Centre Sportif Jean Talbot

PRESENTATION GENERALE

L'Acroyoga est une discipline située entre yoga, acrobatie, danse, et massage. La plupart des figures acrobatiques sont réalisées à plusieurs, entre porteur et voltigeurs et deux orientations sont possibles.

L'acroyoga thérapeutique vise la détente et l'assouplissement du corps par des postures où le porteur peut masser et étirer le voltigeur.

L'acroyoga dynamique vise la réalisation fluide de figures acrobatiques qui font souvent penser aux arts du cirque.

Cette pratique permet d'entretenir une bonne condition physique et renforce de manière significative la confiance en soi et en l'autre.

CONTENUS DU COURS

Le cours s'organisera en 3 temps dans lesquels seront travaillés les rôles de « base, flyer, spoteur » (porteur, voltigeur, pareur).

- Une préparation physique et posturale entre yoga flow et renforcement musculaire sous formes de jeux conviviaux.
- Une partie spécifique acroyoga dynamique pour s'envoler et réaliser des postures ludiques et acrobatiques.
- Une partie spécifique acroyoga thérapeutique pour détendre le corps et revenir au calme.