



RUNNING YOGA, une méthode au service des runners.

Le concept "Running Yogis" est une approche professionnelle extrêmement concrète, précise et pratique, née de la rencontre du running et du yoga. Cette méthode, mise au point en 2015 par Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, adeptes et pratiquants assidus des 2 disciplines, permet de booster son running par une pratique spécifique du yoga. Ce concept unique et novateur, basé sur la biomécanique, promet d'améliorer ses performances, d'apprendre à mieux respirer et d'installer le relâchement au coeur de l'effort, pour que courir reste toujours un plaisir !

« C'est un concept qui respecte la tradition du yoga sans en perdre l'essence : la connaissance de soi. Il ne réduit pas la pratique du yoga à l'aspect postural, mais permet de créer des schémas mentaux prenant en compte corps, souffle, observation et concentration. On apprend le dépassement de soi avec douceur et bienveillance, le tonus juste et équilibré et le relâchement dans l'effort ».

Mylène Murot, DU de Yoga de l'université de Lille

Les promesses et bienfaits d'une pratique régulière

- Economiser de l'énergie sur chaque foulée
- Optimiser sa posture de course pour gagner en efficacité
- Gagner en tonicité musculaire
- Réduire la fatigue
- Régénérer son corps plus rapidement
- Eviter les blessures

L'avis du docteur Michèle Penka

Le concept "Running Yogis" est une approche véritablement efficace et complète qui apprend à gérer sa respiration, adopter les bons mouvements et la bonne posture. En permettant de mieux gérer l'énergie et les apports nutritionnels et de surmonter la fatigue, on agit en prévention des blessures ; parce que courir ne s'improvise pas ! ».

Docteur Michèle Penka, Médecin Spécialiste en Nutrition Fonctionnelle & Micronutrition. Fondatrice de My Geia.

LES OFFRES EN FORET DE FONTAINEBLEAU

- **Cycle complet "Running Yogis"** (6 ateliers de 2h) : 175,00 €
- **Séances "Running Yogis"** en formule "free" (atelier de 2h à la carte): 30,00 €

Dans cette formule, les ateliers des fondamentaux 1/2/3/4 sont accessibles à votre convenance selon la disponibilité des places. L'atelier des fondamentaux 5 et 6 «la phrase du Running Yogi» ne sont accessibles qu'après avoir suivi les 4 premiers ateliers. Si vous suivez les 6 ateliers, vous accédez automatiquement aux conditions du cycle complet.

Comment ça se passe ?

Nous vous communiquerons le lieu de rendez-vous exact (Fontainebleau ou dans les alentours) lors de votre inscription.

Ces offres sont accessibles à tous.

Réservation obligatoire en amont.

Nous acceptons les enfants à partir de 16 ans.

Départ garanti à partir de 4 personnes

Des départs privés à partir de 4 personnes peuvent être organisés

Public : Tous les runners & yogis, débutants et confirmés sont les bienvenus. Nous pratiquerons le cours de yoga tous ensemble, ainsi que des exercices « spécifiques au running ».

Equipement :

Prévoir les indispensables :

- Une tenue confortable pour pratiquer le yoga & courir
- Des chaussures trail pour arpenter la forêt de Fontainebleau
- Votre matériel de yoga (tapis, brique, sangle...). Nous pouvons vous prêter un tapis si besoin (à réserver à l'avance)

Comment ça se passe les ateliers « Running Yogis » en forêt de Fontainebleau ?

Le cœur de la méthode se présente en 6 séances et permet d'acquérir les bases afin d'être autonome. Des sessions expert, masterclass et ateliers ponctuels pourront être proposées par la suite à ceux qui souhaiteraient poursuivre.

Je vous propose des ateliers de 2h00 (environ 1h15 yoga & 0h45 ateliers running / petite sortie running pour découvrir les sensations) à des groupes de 8 participants maximum, ce qui me permet d'être attentif à la pratique des asanas (postures) et d'apporter des options personnalisées durant le volet running.

F1/ la respiration + les épaules

F2/ la foulée + les appuis

F3/ le bassin + la rectitude du dos

F4/ renforcement + assouplissement

F5/ synthèse

F6/ «la phrase du Running Yogi»

Compte tenu du nombre réduit de participants, l'inscription préalable est obligatoire.

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Pour réserver, contacter Alizée alizee.runandyoga@gmail.com / 07 77 79 70 17 / @riderunandbezen

Pour information complémentaire sur le concept « Running Yogis » : <http://running-yogis.com/>

Ride, Run & Be Zen

— Travel the world with Alizée & Co —

Ride, Run & Be Zen,
3 rue Paul Tavernier, 77300 Fontainebleau
N°SIRET 7953 8136 7000 23
N° SIREN 795 3813 67