



Le SUP YOGA

Zen en eaux

*Moitié yoga moitié Stand Up Paddle, cette nouvelle activité promet des sensations extras et de nouveaux challenges !
O Lagon vous invite à venir découvrir cette discipline sur la base nautique de Saint-François (à la Coulée) !*

Vous aimez l'activité physique, vous avez soif de nouvelles découvertes et vous adorez les défis ? Le Sup Yoga est fait pour vous ! Déjà largement plébiscités par les stars, cette pratique hybride du Paddle séduit de plus en plus et vient d'arriver en Guadeloupe. Cette discipline plaît beaucoup car c'est une façon intéressante et originale de pratiquer le yoga en pleine nature et au rythme de l'eau. Le principe est simple : il faut trouver sa symétrie et son équilibre afin de pouvoir bien enchaîner les postures. Le SUP yoga tonifie le corps en travaillant certains muscles que l'on utilise peu ou pas lors d'une séance de yoga au sol. Il permet une approche ludique du yoga car tous les sens sont interpellés. On se retrouve en connexion totale avec la nature et dans le moment présent. De plus, la relaxation est au rendez-vous !

Une activité apaisante

La sensation de flotter est unique. Cela est dû à un environnement apaisant et au chant de l'océan qui favorisent, à eux deux, la relaxation. Le bruissement de l'eau sur la planche de paddle aide à se concentrer sur l'aspect le plus important du yoga : la respiration. Idéale, pour les personnes qui souhaitent garder leur forme physique, mentale et émotionnelle ou tout simplement celles qui veulent évacuer le stress et les tensions de la vie quotidienne, cette activité permet également de profiter pleinement de nos magnifiques plages !

À qui s'adresse cette activité ?

L'activité de Sup yoga s'adresse à toutes les générations, de 6 à 70 ans et plus. Le prof adapte le niveau de difficulté en fonction de ses élèves mais aussi des conditions climatiques.

Combien de temps dure la séance ?

Les séances durent 1h15 (temps de mise en place du matériel inclus). Chez O LAGON, nous proposons une formule VIP avec la mise à disposition d'un prof de Sup yoga en cours privés sur une ou plusieurs heures. (Chez O LAGON, nous proposons une formule VIP avec la mise à disposition d'un prof de Sup yoga en cours privés sur une ou plusieurs heures.)

Faut-il un équipement particulier ?

Pour la pratique du Sup yoga, il vous faut bien évidemment un stand Up paddle, assorti d'un système d'ancrage, afin de ne pas vous soucier d'une dérive éventuelle. Il est préférable de bien choisir sa planche car la pratique peut devenir ardue en cas de mauvais choix.