Le YogaHockey arrive dans notre région

Gracieuseté

Publié le 13 Avril 2012
Jean-Guy Ladouceur

Recommander Tweeter 0 0

Sujets : **YogaHockey** , **Groupe YogaSport** , **Ligue nationale à titre de complément d'entraînement** , **Laval** , **Terrebonne** , **Pilates**

Déjà populaire auprès de joueurs de hockey, notamment de la Ligue nationale à titre de complément d'entraînement, le YogaHockey vient de faire son apparition sur la rive-nord.

En effet, le Groupe YogaSport inc. proposera un programme de yoga parfaitement adapté à la pratique du hockey, destiné aux hockeyeurs de 13 ans et plus de Laval, des Basses-Laurentides et de Lanaudière dès la mi-avril. Dès septembre, des cours seront également offerts à Terrebonne.

Le Groupe YogaSport est une initiative d'Annie Trudel adepte de yoga depuis 2005. «Le yoga offre de nombreux bénéfices aux athlètes. Il permet d'améliorer leur flexibilité, d'augmenter leur capacité respiratoire, d'optimiser leur concentration et leur résistance au stress, tout en diminuant les risques de blessures», souligne Mme Trudel, directrice du programme.

Le Programme YogaHockey a été élaboré par Line Paquin, professeure de yoga, qui possède plus de 20 ans d'expérience en conditionnement physique, dont six ans en enseignement du Hatha yoga. Elle a combiné son expérience en Hatha yoga, en Pilates et en gymnastique posturale pour créer le programme YogaHockey.

Améliorer votre performance

YogaHockey vous aiderait à prévenir les blessures et à améliorer votre performance sportive.

Selon sa conceptrice, la régularité de votre pratique, soit un minimum d'une heure par semaine, vous permettra d'améliorer : votre flexibilité, votre posture, votre alignement et votre équilibre; votre force musculaire tout en évitant la surmusculation d'une partie du corps au détriment d'une autre; l'oxygénation de votre corps, ce qui vous apportera une plus grande endurance et une capacité de récupération optimale; votre gestion du stress à travers des exercices de relaxation et de respiration; votre clarté mentale, votre concentration, votre confiance en soi et votre état d'esprit global grâce à des exercices de visualisation, de cohérence cardiaque, etc.

Pour toute information supplémentaire, consulter www.yogahockey.com ou contacter Annie Trudel, directrice du programme au 450 441-3681.

Recommander Tweeter 0 0