

Cours de soutien
Cours facultatifs
Cours facultatifs de sports

INFORMATIONS GÉNÉRALES

PRÉSENTATION

Les maître·sse·s présenteront leur cours facultatif le lundi 29 août 2022 pendant la période 5, dans les salles attribuées à chaque cours (voir le descriptif des cours). Il sera donc possible de visiter plusieurs présentations.

INSCRIPTION AUX COURS DE SOUTIEN

L'inscription aux cours de soutien se fait auprès du·de la maître·sse de la discipline.

INSCRIPTION AUX COURS FACULTATIFS

L'inscription définitive aux cours facultatifs se fait au moyen du coupon d'inscription disponible sur le site internet du Gymnase de Burier. Il est à remettre dans la boîte aux lettres du secrétariat (voir délai d'inscription dans le descriptif des cours).

MAINTIEN DES COURS FACULTATIFS

Les cours facultatifs ne sont maintenus que s'ils réunissent un nombre suffisant d'inscriptions. Les élèves sont prévenu·e·s des cours qui sont ouverts par une information sur les écrans d'accueil.

FRÉQUENTATION

Les élèves sont prié·e·s de prendre note que leur inscription devra être honorée dès le lundi 12 septembre 2022 ou dès le premier jour de cours pour les cours qui commencent plus tard dans l'année par une fréquentation obligatoire tout au long de la durée du cours.

ABSENCE

L'absence à un cours doit faire l'objet d'une demande de congé ou d'une demande d'excuse, au même titre que les cours réguliers.

Cours de soutien

Cours 1	Allemand , pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce	2
Cours 2	Anglais , pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce	3
Cours 3	Français , pour les élèves allophones	4

Cours facultatifs

Cours 4	Anglais , FCE - (First Certificate in English - CECR : B2)	5
Cours 5	Espagnol	6
Cours 6	Latin , cours de langue et de culture latines (module UNIL)	7
Cours 7	Culture antique	9
Cours 8	Atelier pop-rock-jazz	10
Cours 9	Choeur (n'a pas lieu en 2022-2023)	11
Cours 10	Jeu d'échecs	12
Cours 11	Photographie	13
Cours 12	Théâtre	14

Sports

Cours 13	Cours de préparation pour l'examen d'entrée à l'ISSUL (Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne)	16
Cours 14	Agrès – grand trampoline	17
Cours 15	Boxe – kick-boxing	18
Cours 16	Escalade	19
Cours 17	Hatha Yoga	20

Cours 1

Allemand, cours de soutien pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce

Enseignante

Mme Eléonore LUETHI

Prérequis

Le cours s'adresse en priorité aux élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce qui souhaitent consolider leurs bases techniques. En septembre, les élèves passeront en classe un test indicatif leur permettant de se déterminer.

Horaire

Mercredi en période 1 ou jeudi en période 1

Durée

De la reprise d'octobre aux vacances de Pâques

Salle

b348

Délai d'inscription

Lundi 26 septembre 2022

Premier cours

Mercredi 2 novembre ou jeudi 3 novembre 2022

Descriptif

Nous révisons et exerçons les sujets grammaticaux essentiels à une expression écrite simple mais correcte. Les compétences orales n'y sont donc pas ou peu exercées. Une place importante est laissée aux demandes et questions des élèves.

Des devoirs sont donnés de fois en fois pour les élèves ayant le plus de peine à suivre le rattrapage.

Exemples de sujets abordés :

- l'emploi des cas ;
- l'ordre des mots ;
- la traduction d'allemand en français ;
- la conjugaison ;
- les pronoms ;
- les prépositions.

Remarque

L'inscription à ce cours ne peut se faire qu'après passage en classe d'un test indicatif.

Les indications à cet effet sont données à la rentrée d'août par les maître·sse·s d'allemand de 1^{re} année de l'École de culture générale et de l'École de commerce.

Les élèves s'inscrivent auprès de leur maître·sse d'allemand.

Cours 2

Anglais, cours de soutien pour les élèves de première année de l'École de culture générale et de l'École de commerce

Enseignante

Mme Ladina KNUESLI

Prérequis

Le cours s'adresse aux élèves de première année de l'École de Culture Générale et de l'École de Commerce qui souhaitent consolider leurs bases techniques et/ou auquel-le-s la-le maître-esse d'anglais, suite à un test indicatif, aura recommandé cet appui.

Horaire

Une période hebdomadaire, le lundi en période 5 ou 6.

Durée

De la reprise d'octobre aux vacances de Pâques

Salle

b303 et b304

Délai d'inscription

Lundi 26 septembre 2022

Premier cours

Lundi 31 octobre 2022

Descriptif

L'objectif du cours est de revoir et exercer les sujets grammaticaux de base de la langue anglaise ; ceci afin de permettre une bonne transition entre le Secondaire I et les études gymnasiales pour les élèves qui en ressentiraient le besoin et présenteraient des lacunes.

Les autres compétences, telles que l'expression orale et écrite, ou la compréhension orale et écrite seront peu exercées. Le programme sera fixé par l'enseignant-e, mais il pourra aussi être adapté aux demandes des autres enseignant-e-s d'anglais et aux élèves.

Il n'y aura pas de devoirs à faire à la maison.

Exemples de sujets abordés :

- les temps verbaux ;
- les auxiliaires ;
- les pronoms ;
- les questions ;
- les phrases relatives.

Cours 3

Français, cours de soutien pour les élèves allophones

Enseignante	Mme Géraldine TONIUTTI
Prérequis	Le cours s'adresse aux élèves allophones du gymnase.
Horaire	Lundi en période 5
Durée	Une année
Salle	b305
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Lundi 5 septembre 2022
Descriptif	Le cours est obligatoire s'il est préconisé par la-le maître-sse de français ou la-le doyen-ne. L'inscription se fait lors du premier cours suivi. Une fois inscrit-e-s, les élèves sont tenu-e-s de suivre le cours jusqu'à la fin de l'année, sauf motif dûment reconnu par l'enseignant-e.
Remarque	<p>Le cours (max. 10 élèves) fonctionne par cours ou par atelier, en groupe ou par travail individualisé, par écrit et oralement - selon les niveaux, les besoins et les demandes des élèves : compréhension orale, rédaction, analyse de texte, orthographe, analyse grammaticale, etc.</p> <p>Le cours permet par ailleurs aux élèves allophones de partager et d'affronter ensemble leurs difficultés de français, ce qui est favorable à l'apprentissage de toutes et tous.</p>

Enseignante	Mme Danielle BARNETT STOLL
Prérequis	Seul·e·s les élèves de 3e année de l'École de culture générale et de l'École de commerce ayant un très bon niveau d'anglais pourront participer au cours.
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le jeudi en périodes 9 et 10
Durée	Une année
Salle	b349
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Jeudi 2 septembre 2022
Descriptif	<p>Ce cours prépare les élèves à passer l'examen de Cambridge, First Certificate in English, qui correspond au niveau B2 (niveau d'anglais moyen de la maturité vaudoise) du CECR¹ (Cadre européen commun de référence) et qui est souvent requis dans le monde professionnel. Ce titre est reconnu dans le monde entier, autant par les entreprises que par les écoles.</p> <p>A la fin du cours, la·le candidat·e FCE devrait être en mesure de pouvoir, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> – comprendre le sujet essentiel, concret ou abstrait, d'un texte complexe ; – communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comporte de tension ni pour l'un, ni pour l'autre ; – s'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets ; – émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités ; – écrire des textes clairs et détaillés, de styles différents, sur une gamme étendue de sujets, en faisant la synthèse et l'évaluation d'informations et d'arguments empruntés à des sources diverses.
Remarque	L'élève qui souhaite participer à ce cours doit être conscient·e que sa participation implique du travail hebdomadaire supplémentaire, notamment sous la forme de rédactions à présenter régulièrement.

¹ Portfoliø européen des langues, Conseil de l'Europe, <https://www.coe.int/fr/web/common-european-framework-reference-languages>

Cours 5

Espagnol

Enseignante

Mme Mélanie DAYER

Prérequis

Aucun

Horaire

Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6

Durée

Une année

Salle

b306

Délai d'inscription

Mercredi 7 septembre 2022

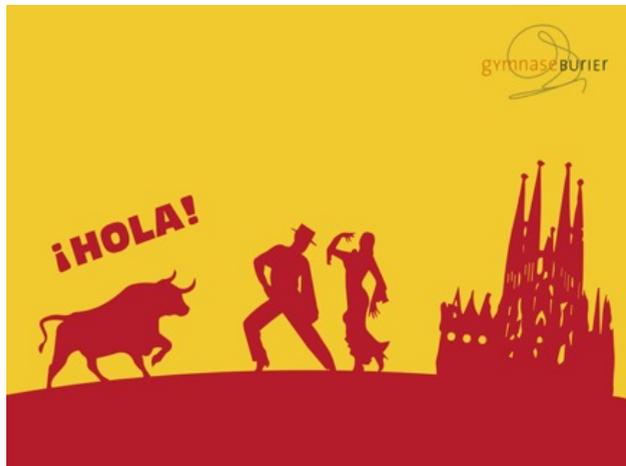
Premier cours

Lundi 5 septembre 2022

Descriptif

Le cours facultatif d'espagnol est ouvert aux débutant-e-s et vise à donner les notions de base de la langue de Cervantes (niveau A2). Le programme prévoit une approche des aspects de la vie quotidienne (voyage, loisirs, santé, maison, etc.) et présentera aussi divers aspects de la vie culturelle en Espagne et en Amérique du Sud. La méthode employée se focalisera sur la communication orale avec une approche interactive.

Ce cours vous permettra aussi d'accéder en fin d'année à la version originale de plusieurs films et séries en espagnol du catalogue Netflix par exemple.



Cours 6

Latin,

Cours de langue et de culture latines (module UNIL)

Enseignant

M. Alexandre BURNIER

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé. Toute personne intéressée.

Il y a deux niveaux d'inscription :

1. Elèves qui n'ont jamais fait de latin. Dans ce cas, le cours dure deux ans et peut être commencé soit en première année, soit en deuxième année de gymnase.
2. Elèves qui ont fait du latin en VSB et qui ont changé d'option spécifique au gymnase. Ceux-ci peuvent obtenir l'attestation en une année.

Horaire

Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6

Durée

Une année

Salle

b307

Délai d'inscription

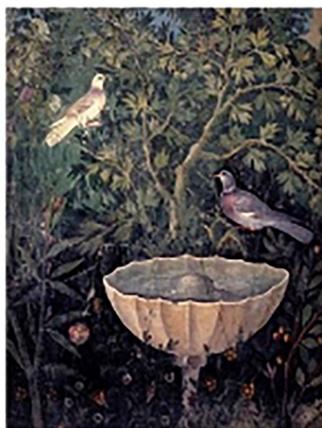
Mercredi 7 septembre 2022

Premier cours

Lundi 5 septembre 2022

Descriptif

Vous avez envie d'entrer en Faculté des lettres à l'Université de Lausanne (UNIL) ? Savez-vous que des connaissances de latin sont obligatoires pour étudier l'histoire, le français, le français médiéval, l'histoire ancienne, l'archéologie, l'italien, l'espagnol et la linguistique ? Si vous choisissez une de ces branches et n'avez jamais fait de latin, vous devrez suivre pendant deux ans un complément de formation donné dans des auditoires regroupant jusqu'à 40 élèves. Au Gymnase de Burier, vous avez la possibilité de suivre, dans une classe à



Pompéi, fresque de la maison du Bracelet d'or

plus petit effectif, un cours de langue et culture latines d'une durée de deux ans qui vous permettra d'obtenir une attestation vous dispensant du complément de formation exigé à l'Université.

Ce cours a pour ambition de vous transmettre des bases de latin suffisantes pour comprendre des textes simples d'auteurs de l'Antiquité. L'apprentissage de la langue est limité au strict minimum et les textes lus dès la première leçon traitent de sujets d'histoire et de culture romaines. À côté de l'étude de la langue, une partie importante de l'enseignement est consacrée à la découverte de la civilisation romaine. En vous inscrivant, vous apprendrez comment l'Empire romain s'est constitué, pourquoi Énée a dû quitter la reine Didon alors qu'il était amoureux d'elle, ou encore quels étaient les loisirs des Romains (thermes, jeux du cirque, théâtre).

En conclusion, même si ce cours est avant tout destiné aux futur-e-s étudiant-e-s en Lettres, il est également ouvert à toute personne intéressée à apprendre le latin et à mieux connaître l'Antiquité. En étudiant cette langue, vous améliorerez votre connaissance du français (grammaire, étymologie) et vous découvrirez une culture (histoire, art, mythologie) qui est à l'origine de celle dans laquelle nous vivons aujourd'hui.

Une attestation est délivrée sur la base d'un test de clôture effectué à la fin de la deuxième année.

Renseignements : alexandre.burnier@eduvaud.ch

Enseignante	Mme Marie Widmer
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6.
Durée	Une année
Salle	b308
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Lundi 5 septembre 2022
Descriptif	<p>Embarquement immédiat pour une odyssée dans un passé toujours vivant !</p> <p>Au cours de jeux de piste archéologiques, un fil d'Ariane vous conduira dans le dédale du monde antique à la recherche des trésors enfouis à vos pieds ou dissimulés dans les musées et les bibliothèques.</p> <p>Des ateliers-laboratoires vous entraîneront dans des enquêtes sur une multitude d'objets, de textes et d'images que vous allez observer, analyser et faire revivre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous découvrirez la vie quotidienne des habitants qui vivaient dans vos régions il y a plus de 2000 ans : alimentation, loisirs, croyances... - Vous questionnez les mœurs antiques, leur violence et leur douceur dans des poèmes épiques, des tragédies, des récits historiques : héros et héroïnes, démocrates et tyrans, maîtres et esclaves... - Vous interprétez les combats que se livrent les divinités de la mythologie pour la domination du monde ainsi que leurs amours racontées dans des œuvres antiques et modernes, écrites, peintes ou sculptées... - Enfin, vous débusquerez les traces de l'Antiquité dans la pop culture : jeux vidéo, mode, publicité, cinéma, musique.



Cratère sicilien à figures rouges représentant Dionysos et des acteurs, 375-360 av. J.-C., Lipari, Museo Archeologico Regionale Eoliano Luigi Bernabo Brea.

Venez et vous serez **médusés** par cette fascinante aventure !

Cours 8

Atelier rock-pop-jazz

Enseignant

M. David NOIR

Prérequis

Aisance avec son instrument et bon sens du rythme

Horaire

Deux périodes hebdomadaires, le lundi de 12h15 à 13h30

Durée

Une année

Salle

e201

Délai d'inscription

Mercredi 7 septembre 2022

Premier cours

Lundi 5 septembre 2022

Descriptif

Vous jouez d'un instrument depuis quelques années déjà ?

Oui, mais seul devant votre écran avec un tutoriel ou avec un playback ?

Vous aimeriez bien jouer avec d'autres personnes, mais comment ?

L'atelier rock-pop-jazz à Burier est là pour vous. Profitez de découvrir ou redécouvrir le bonheur de jouer de la musique ensemble en groupe.

- Performances live à la clé
- Nombre de places limitées à 15 candidat-e-s
- 3 groupes pouvant répéter dans 3 salles aménagées à cet effet
- Audition d'entrée :

3 batteurs batteuses

2-3 bassistes

3 pianistes

4-6 guitaristes

2-3 chanteur-euse-s

Trompette, saxophone, trombone, violon.... bienvenus aussi

See ya there



Pour des raisons d'organisation, ce cours n'aura pas lieu en 2022-2023.

Cours 10

Jeu d'échecs

Enseignant	M. Cédric PAHUD
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année
Salle	b291, aile de physique
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Lundi 5 septembre 2022
Descriptif	<p>Ce cours est ouvert à tous.</p> <p>Venez simplement découvrir le jeu d'échecs ou améliorer vos connaissances.</p> <p>Divers aspects du jeu seront traités, dont :</p> <ul style="list-style-type: none">– la théorie des ouvertures ;– la stratégie du milieu de jeu ;– les finales de base ;– la tactique ;– le jeu positionnel. <p>Les participant-e-s auront également l'opportunité de mettre en pratique leurs connaissances à travers des parties d'entraînement.</p>

Enseignant	M. Frédéric PIGNAT
Prérequis	Aucun
Horaire	Une période hebdomadaire, le lundi en périodes 6
Durée	Une année
Salles	laboratoire photo et salle informatique b248
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Lundi 5 septembre 2022
Descriptif	L'objectif de ce cours est d'aborder, par la pratique, les différents aspects de la photographie avec en fin d'année le montage d'une petite exposition photo dans le gymnase. Il vous amènera aussi à réfléchir à votre propre style photographique.



Une première partie du cours sera consacrée à la prise de vue, notamment à l'évaluation des scènes et des sujets photographiés, à la compréhension des réglages de l'appareil photo et de leurs effets et à la composition à travers un certain nombre de règles.

La deuxième partie du cours permettra d'étudier le développement numérique à l'aide d'applications.

Le cours se déroule sur une année et s'adresse aussi bien aux débutant-e-s qu'à celles et ceux qui ont déjà de l'expérience.

Cours 12

Théâtre

Enseignants	Mme Marie CEPPI et M. Frédéric LAMBELET
Prérequis	Le cours est ouvert à tou-te-s les élèves (y compris les débutant-e-s). C'est un atout si vous avez déjà suivi des cours de théâtre. Au delà de 20 élèves un casting sera fait.
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année
Salles	e213 et aula
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Lundi 5 septembre 2022
Descriptif	L'objectif de ce cours est la création d'un spectacle. L'approche du cours est littéraire et thématique ; la phase de lecture est donc importante. Le thème du spectacle (mai 2023) sera déterminé au début de l'année scolaire 2022-2023.



Affiches des spectacles 2016, 2017, 2018, 2019

Certaines scènes pourront être jouées dans d'autres langues que le français (p.ex. en anglais). Jusqu'aux vacances d'octobre, le cours est constitué d'exercices de théâtre et de lectures liées au thème. Cette première étape permet de mettre en évidence, en fonction du nombre d'élèves, les préférences des élèves et surtout l'univers qui pourrait leur correspondre. Ensuite, il sera demandé aux élèves d'apprendre par cœur les textes choisis ensemble pour la fin de l'année (distribution des rôles en décembre). Il sera alors question

de choisir l'ordre des scènes en réfléchissant aux correspondances que nous pouvons faire d'un texte à l'autre. La fin de l'année sera réservée à la préparation des scènes du spectacle et aux répétitions du spectacle. Le spectacle aura lieu au mois de mai.

1) Exercices : diction, concentration, émotions, respiration, mouvements, petites improvisations.

2) Préparation des scènes : travail sur le plateau des scènes et création de la mise en scène, analyse des textes, lectures à haute voix.

3) Spectacle : répétitions des scènes, fabrication d'éléments nécessaires à la mise en scène (décor, accessoires, film, costumes, photographies pour l'affiche) et filages.

Un calendrier sera présenté à la rentrée. Les élèves qui s'engagent pour ce cours doivent impérativement participer à toutes les répétitions, y compris deux week-ends (voire plus) et une dizaine de soirées avant le spectacle (18-20h). La création d'un spectacle est un sport d'équipe !

Cours 13

Cours de préparation pour l'examen à l'entrée à l'ISSUL (Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne)

Enseignant	M. Yvan ROULET
Prérequis	Ouvert aux élèves de 3e année de l'Ecole de maturité
Horaire	Le lundi de 17h00 à 18h30
Durée	Du lundi 23 janvier 2023 à la fin de l'année scolaire
Salle	Salle de sport du Gymnase de Burier
Délai d'inscription	Jeudi 12 janvier 2023 à 16h (formulaire disponible sur le site internet du gymnase)
Premier cours	Lundi 16 janvier à 17h, rendez-vous dans le hall principal des salles de sport

Descriptif	<p>Les domaines traités :</p> <ul style="list-style-type: none"> – gymnastique aux agrès ; – athlétisme : course à pied, sauts de haie, saut en longueur, lancer du medicine ball ; – jeux de balle : foot, basket, volley, handball ; – natation (dans la mesure du possible, selon les mesures Covid).
------------	--

Les élèves intéressés sont priés de retourner le coupon d'inscription au secrétariat avant le jeudi 12 janvier 2023 à 16h00, grâce au formulaire disponible en ligne sur le site du gymnase de Burier. Les élèves inscrits se présentent dans le hall principal des salles de sport le lundi 16 janvier à 17h00. Une présentation plus détaillée du contenu ainsi que le mode de fonctionnement de ce cours y seront présentés. La suite de cette première séance se déroulera en salle de sport.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous adresser directement au responsable du cours : yvan.roulet@eduvaud.ch, ou consulter le site de l'ISSUL à l'adresse suivante :

<https://www.unil.ch/issul/fr/home/menuinst/linstitut/examen-prealable-daps.html>

Enseignante	à définir
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Deuxième semestre
Salle	Salle Est de la salle triple de sports
Délai d'inscription	Jeudi 12 janvier 2023
Premier cours	Lundi 16 janvier 2023
Descriptif	Initiation, progression et perfectionnement de la technique aux agrès et au grand trampoline.

Cours 15

Boxe - kick-boxing

Enseignante	Mme Vannès KLINGER
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en périodes 5 et 6
Durée	Une année ou un semestre
Salle	Bâtiment des sports, salle ouest
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Lundi 5 septembre 2022
Descriptif	<p>Ce cours de boxe et de kick-boxing est destiné à TOUTES et à TOUS et se présente comme une initiation aux sports de combat.</p> <p>Le cours est composé de la manière suivante : un échauffement (gainage, cardio, corde à sauter, etc.) – des exercices techniques (shadow boxing, exercices à deux, pattes d'ours, etc.) – des exercices de puissance, de vitesse et d'endurance (circuit training, sac de frappe, etc.) – des sparrings au corps et à thèmes (optionnel).</p> <p>Grâce à ce cours, vous allez :</p> <ul style="list-style-type: none"> – découvrir de nouveaux sports et vous dépenser physiquement ; – apprendre à canaliser votre énergie et vous recentrer ; – évacuer votre stress et vous changer les idées ; – acquérir/renforcer vos compétences sportives et votre condition physique (coordination, force, endurance, souplesse, vitesse de réaction, équilibre) ; – et surtout : passer un moment de plaisir et de partage !

Cours 16

Escalade



Enseignant

M. Yvan ROULET

Prérequis

Ce cours s'adresse autant aux grimpeur-euse-s régulier-ère-s qu'aux débutant-e-s. L'idée étant que chacun-e puisse progresser selon ses besoins et acquérir les bases techniques et sécuritaires.

Horaire

Deux périodes hebdomadaires, le lundi de 12h à 13h30

Durée

Deuxième semestre

Salle

Mur de grimpe, salle de sport du Gymnase de Burier

Inscription

Janvier 2023

Par retour de coupon au secrétariat : formulaire disponible en ligne sur le site du gymnase.

Premier cours

Lundi 23 janvier 2023

Descriptif

Objectifs :

- grimper en sécurité : *partner-check*, manipulations de corde, assurage, responsabilité ;
- développer sa technique personnelle en escalade grâce à des exercices ciblés
- oser chuter et progresser ;
- en fonction du niveau : apprendre et maîtriser les bases de la grimpe en tête.

Déroulement du cours

L'élève qui décide de participer à ce cours s'engage à venir à tous les cours.



Une à deux séances seront prévues à la salle de grimpe de Villeneuve (hors des horaires de cours) et une sortie d'escalade sur site naturel sera organisée en fin d'année scolaire.

Cours 17

Hatha Yoga

Enseignante	Mme Yvonne LUTERBACH
Prérequis	Aucun
Horaire	Deux périodes hebdomadaires, le lundi en période 5 et 6
Durée	Premier ou deuxième semestre
Salle	Salle polyvalente de sport du Gymnase de Burier
Délai d'inscription	Mercredi 7 septembre 2022
Premier cours	Lundi 5 septembre 2022
Descriptif	<p>Le Hatha Yoga est une excellente pratique pour retrouver ou garder un équilibre tant au niveau physique que psychologique. Il aide également à canaliser l'émotionnel et à stimuler le système énergétique et immunitaire.</p> <p>Sur le plan physique la pratique au cours apporte davantage de souplesse, un squelette et des articulations renforcés et un soulagement des problèmes de dos.</p> <p>Sur le plan mental davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus clair. Et enfin, sur le plan émotionnel, une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété et une meilleure qualité de sommeil.</p> <p>Le cours contient la pratique de l'alignement de base et de plusieurs postures dans lesquelles on explorera l'enracinement, la respiration, la libération des tensions ainsi que l'étirement et le renforcement musculaires.</p> <p>La relaxation, des pranayamas (techniques respiratoires) de base et une introduction à la méditation et aux fondements du yoga font partie intégrante du cours.</p>



Yvonne Luterbach, Accrédité ASCA
Yoga Alliance USA E-RYT500

Gymnase de Burier

Route de Chailly 170, CP 96
1814 La Tour-de-Peilz

T 021 316 93 33
gymnase.burier@vd.ch

gymnasedeburier.ch