

MINI STAGES D'ÉTÉ tous niveaux

LES POSTURES ET LEURS BIENFAITS



Approfondir certaines postures de yoga et comprendre pourquoi elles nous font du bien. À travers leurs symboliques et leurs effets sur le corps comme sur le mental.

4 demi-journées pour aborder 4 postures.

Chaque posture sera présentée sous tous ses aspects.

Suivi d'une pratique avec préparation et compensation de ces postures.

Ainsi qu'un temps d'échange pour adapter la posture à chacun afin de pouvoir la pratiquer chez soi.

Programme

Samedi matin de 10h à 12h30 : Vrikshasana (l'arbre)

Posture d'équilibre, de recentrage, pour retrouver son calme, son équilibre intérieur et la confiance en soi

Samedi après-midi de 14h à 16h30 : Virabhadrasana (Le guerrier)

Posture de force intérieure, de détermination, pour retrouver son énergie et avancer en confiance

Dimanche matin de 10h à 12h30 : Halasana (La charrue)

Posture d'inversion, de recentrage, pour développer l'audace, et la confiance envers l'autre

Dimanche après-midi de 14h à 16h30 : Ustrasana (le chameau)

Posture de force et de grande ouverture, pour retrouver l'énergie positive et affronter l'extérieur

Tarifs et Lieux

30€ la demi-journée

110€ les 4 séances.

23/24 Juillet à HANCHES (jardin du presbytère ou, en cas de pluie, dans la salle polyvalente)

10 participants maximum.

Les séances seront maintenues à partir de 4 inscrits.

20/21 Août à RAMBOUILLET (Yoga pour soi, 6 place Raimu)

6 participants maximum.

Les séances seront maintenues à partir de 4 inscrits.

Inscriptions : leyogaparcriture@gmail.com ou 06 84 97 43 00