

JANVIER ET FEVRIER 2023

EVENEMENTS



ATELIER YOGA HIPS (BARBARA)

SAMEDI 14 JANVIER 15:00-17:00

LE BASSIN ET LES HANCHES SONT LE SIÈGE DE NOTRE PUISSANCE PERSONNELLE, AINSI QUE LE SIÈGE DE NOTRE MOBILITÉ ET DE NOTRE SOUPLESSE, PHYSIQUE, MENTALE, ÉMOTIONNELLE. NOTRE PRATIQUE VA DONC OUVRIR, RÉVÉLER, LIBÉRER LES TENSIONS SUR DIFFÉRENTS PLANS.



ASHTANGA.0 INITIATION (BARBARA)

DIMANCHE 15 JANVIER 15:00-17:00

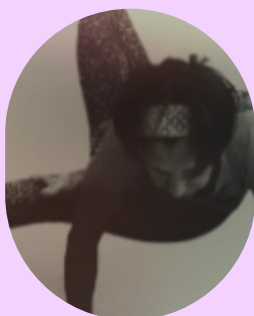
CE COURS D'INITIATION EST DESTINÉ AUX PERSONNES NOUVELLES À L'ASHTANGA, MAIS EST ÉGALEMENT DESTINÉ À CEUX QUI VEULENT RAFRAÎCHIR LEURS CONNAISSANCES SUITE À UNE LONGUE INTERRUPTION DANS LEUR PRATIQUE. NOUS ALLONS APPRENDRE LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'ASHTANGA (RESPIRATION, DRISHTI, BHANDAS...) ET NOUS ALLONS DÉTAILLER LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS DES SALUTATIONS AU SOLEIL ET DES POSTURES DÉBOUT ET AU SOL.



TANTRA YOGA (FARID)

SAMEDI 21 JANVIER 14:00-18:00

LE YOGA TANTRA EST UN ART D'AIMER ET UNE VOIE D'ÉVEIL À SOI ET AUX AUTRES. IL VISE À UNIR LE FÉMININ ET LE MASCULIN QUI EST NOTRE VÉRITABLE MOI POUR QUE LA CONSCIENCE ET LA FORCE UNIVERSELLE FUSIONNENT ET ÉMERGENT. PRIX 50€



ATELIER ARMS BALANCE (BARBARA)

SAMEDI 28 JANVIER 15:00-17:00

L'ATELIER EST CONSTRUIT À PARTIR D'EXERCICES PRÉCISÉMENT CHOISIS POUR PRÉPARER LE CORPS AUX ÉQUILIBRES. SOYEZ SANS CRAINTES, DÉBUTANTS ET AVANCÉS, VOUS SEREZ ACCOMPAGNÉS DANS VOTRE EXPLORATION AVEC DE NOMBREUSES VARIATIONS ADAPTÉES. EN PLUS D'ÊTRE AMUSANTS, LES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS VOUS AIDERONT À DÉVELOPPER VOTRE CONFIANCE ET VOTRE STABILITÉ AUTANT PHYSIQUE QUE MENTALE.



JANVIER ET FEVRIER 2023

EVENEMENTS



STAGE INTENSIF ASHTANGA (BARBARA) SAMEDI 11 FEVRIER 14:30-17:30

New!

STAGE RÉSERVÉ AUX PERSONNES QUI SOUHAITENT APPROFONDIR LEUR CONNAISSANCE DES ASANAS DE LA PREMIÈRE SÉRIE AVEC UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AUX POSTURES PLUS EXIGEANTES. COMMENT LES ABORDER DE MANIÈRE SÛRE ET PROGRESSIVE ET COMMENT RENTRER PLUS EN PROFONDEUR DANS L'ÉTAT DE L'ASANA GRÂCE AUX CONSEILS PERSONNALISÉS DE L'ENSEIGNANT. POUR ACCÉDER AU STAGE C'EST CONSEILLÉ DE CONNAITRE LA SÉRIE AU MOINS JUSQU'À NAVASANA.
TARIF ATELIERS (35€)



TANTRA YOGA (FARID) SAMEDI 25 FEVRIER 14:00-18:00

LE YOGA TANTRA EST UN ART D'AIMER ET UNE VOIE D'ÉVEIL À SOI ET AUX AUTRES. IL VISE À UNIR LE FÉMININ ET LE MASCULIN QUI EST NOTRE VÉRITABLE MOI POUR QUE LA CONSCIENCE ET LA FORCE UNIVERSELLE FUSIONNENT ET ÉMERGENT. PRIX 50€

