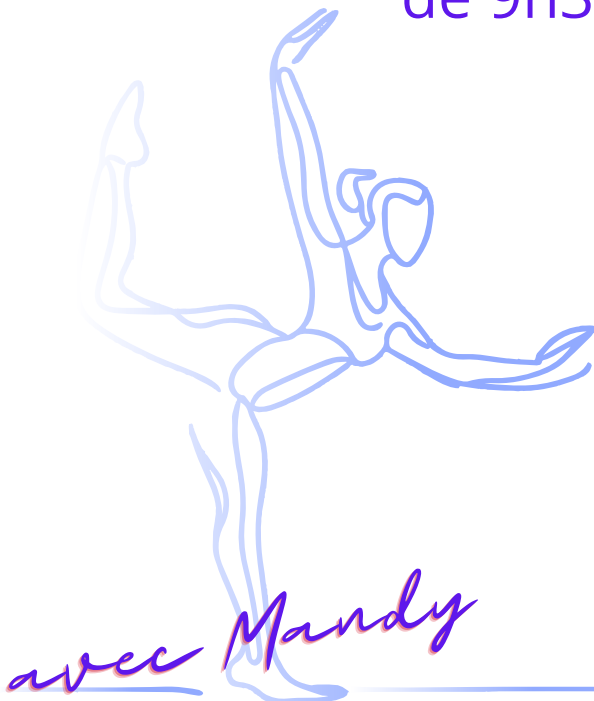


# Cheminer **VERS** des Postures avancées



**1 atelier chaque mois de 3h**  
de 9h30 à 12h30



- Samedi 18 nov
- Samedi 9 déc
- Samedi 13 jan
- Samedi 3 fév
- Samedi 9 mars
- Samedi 27 avril
- Samedi 25 mai
- Samedi 8 juin

Tous comme le sommet d'une montagne peut être l'objectif d'une sortie, on veut profiter aussi, et tout autant, de notre chemin pour y arriver.



Une des beautés de la pratique de notre Yoga physique est le fait qu'il s'adapte aux besoins de nous tous, chacun.

On peut choisir de garder notre pratique physique dans l'idée de 'maintenir' notre corps,

On peut aussi avoir envie de chercher des postures et mouvements plus exigeants, plus "avancés", chacun pour ces raisons...

-Parce que ces mouvements nous apportent de l'énergie, de la joie

-Parce que on est curieux et on aime explorer nos possibilités

-Parce que notre corps nous le permet

-Parce que...Pourquoi pas?!!!



# Dans nos cours hebdomadaires, on a peu souvent l'occasion d'approfondir certaines asanas (postures) plus avancées.



Ici, dans une série de 8 ateliers on explore nos possibilités d'aller **VERS** des

**-Equilibres sur les mains**

**-Equilibres sur les avant bras ...**

**- La posture de la roue et extensions en arrière**

**-La série d'Ashtanga**

**adapté**

**-Et bien plus...!**



Ces asanas demandent une véritable préparation de notre corps, une ouverture équilibré avec renforcement, un conscience de notre corps dans des positions différents, une respiration calme, fluide et prolongée pour pouvoir y rester. Il y a beaucoup d'exigences, beaucoup de challenges, de travail, de persévérance et de patience pour être dans ces pratiques. Il y a beaucoup de bonheur d'etre dans ces sensations, de progresser, de sentir une certaine maitrise de notre corps....

Il y a une beauté dans l'alignement et l'ouverture qu'on peut chercher et des fois trouver!

Il y a un sens de paix intérieur quand notre corps se réveille, s'ouvre, se pose;

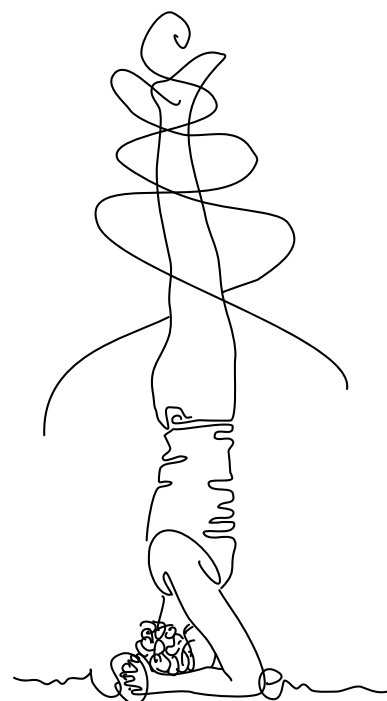
Il y a une présence et un calme unique qu'on trouve dans certaines postures.

Il y a un gain d'énergie et de confiance en invitant notre corps vers des postures et mouvements différents et variés.



On a tous nos peurs !  
La peur de se mettre à l'inverse peut être très forte !

La peur d'ouvrir pleinement l'avant de notre corps pour aller vers une extension en arrière aussi !



Ces "petites peurs" qui ne changent pas notre quotidien, donc ne sont pas si important et pourtant...



En débloquent une peur, on débloquent une autre, plein d'autres...  
On se libère,  
On avance,  
On évolue :)

Je suis sur ce chemin et je prends beaucoup de plaisir à explorer, tenter, sentir plus de stabilité, plus d'ouverture...des fois, pas toujours 😊

J'apporte, dans ces séances, mon expérience, mes astuces, mon accompagnement à ceux qui sont dans des recherches similaires. On utilisera des outils tel les hamacs, les blocs, le mur pour nous aider à mieux comprendre et intégrer les positions recherchés pour mieux réussir nos postures finales.



Ces ateliers de 3h de temps seront toujours, autant possible, adaptés à chacun.

Le 'niveau' dont a besoin chacun est difficile à définir; je suggère d'avoir au moins 6 mois d'une pratique assidue ou plusieurs années d'une pratique moins régulière.

L'idéal serait de pouvoir participer régulièrement aux ateliers.

Si vous avez des questions, on en parle :)!