Les Ateliers de Yoga:
Postures Avancées & Découvertes

- **Samedi 7 nov** (avec Fanny Florence, kiné maxillo facial)
  Postures Ouverture du cœur + Yoga du visage
- **Samedi 5 décembre**
  Postures Equilibres + Torsions
- **Samedi 23 janvier**
  Renforcement du centre
- **Samedi 6 février**
  Postures Ouverture du bassin & Hanches
- **Samedi 6 mars**
  Postures Ouvertures Laterales + libération thoracique
- **Samedi 3 avril**
  Postures "Roi" Urdhva Danurasana & Sirsasana
- **Samedi 1 mai**
  Equilibres sur les mains et bras



à Santat,
Place du Foirail

de 9h30 à 12h30

avec Mandy

Prix:
25€ avec carte de l'année
30€ sinon
40€ avec intervenant

Ces ateliers invitent à vivre le Yoga autrement

A travers un thème différent à chaque rencontre, nous explorons en profondeur les postures et les transitions, tout en découvrant comment les adapter à notre corps avec bienveillance et écoute.

Le Yoga, une pratique dédiée au bien-être

Notre pratique doit toujours s'accorder à notre corps, à notre histoire et à notre énergie. Dans ces ateliers nous prenons le temps d'explorer nos possibilités, de préparer notre corps et notre respiration afin d'aller, peut-être, un peu plus loin.



Vous êtes les bienvenues!

Mandy: 0676164831 pour toutes inscriptions ou questions
https://yoganwalk.com/



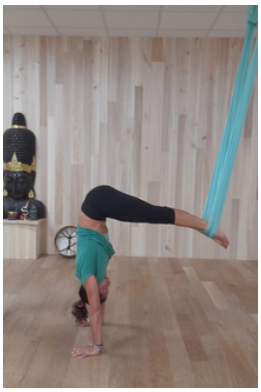
Tous comme le sommet d'une montagne peut être l'objectif d'une sortie, on veut profiter aussi, et tout autant, de notre chemin pour y arriver...

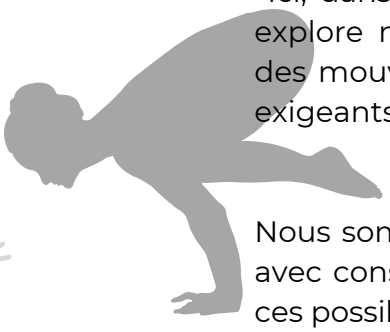


Une des beautés de la pratique de notre Yoga physique est le fait qu'il s'adapte aux besoins de chacun.
Chacun peut choisir de garder sa pratique physique dans l'idée de 'maintenir' son corps, c'est déja très bien !
On peut aussi avoir envie de chercher des postures et mouvements plus exigeants, plus "avancés", chacun pour ses raisons...

-Parce que ces mouvements nous apportent de l'énergie et de la joie
-Parce que on est curieux et on aime explorer nos capacités et 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...

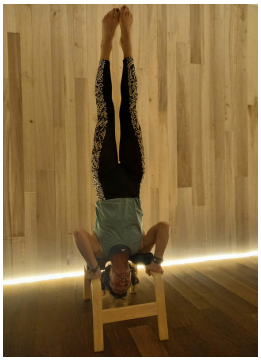




Ici, dans une série de 7 ateliers on explore nos possibilités d'aller **VERS** des mouvements et postures parfois exigeants.

Nous sommes ensemble pour tenter avec conscience et en toute sécurité ces possibilités.

Dans chaque atelier notre attention est porté sur une partie différente de notre corps, un thème.

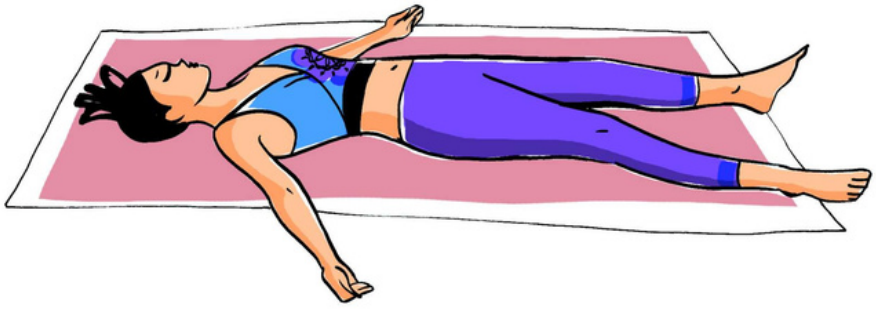




En prenant conscience, nous arrivons à mieux se concentrer sur ces zones spécifiquement pour mieux les mobiliser, renforcer et détendre. Puisque tout notre corps est intiment lié, en libérant une partie, on trouve une meilleur équilibre dans le corps entier. Un liberté dans nos mouvements nous aide à nous sentir connecté avec de la joie, la joie d'une santé globale.

Ces asanas demandent une véritable préparation de notre corps, une ouverture et de la souplesse 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. Ce travail est profond et touche bien notre pratique sur le tapis mais aussi notre vie en dehors du tapis. Cela nous aide a progresser dans toutes domaines de notre vie.

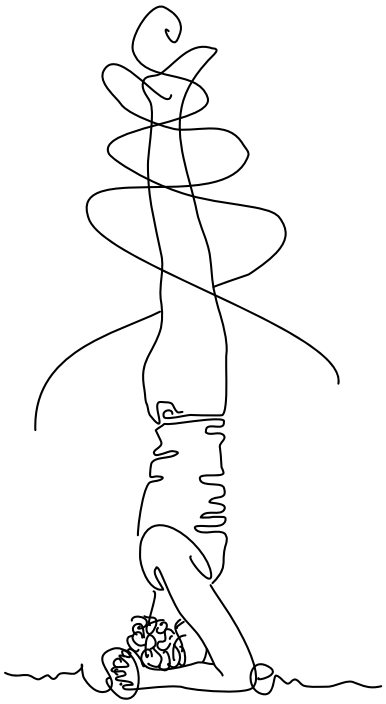
Il y a beaucoup de bonheur d'être dans ces sensations, de progresser, de sentir une certaine maitrise de notre corps...
Il y a une détente particulière qui suit des pratiques fortes.



Il y a une beauté dans alignement et l'ouverture qu'on peut chercher et, parfois, 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'envers peut être très forte !

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



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



En débloquant une peur, on débloque 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...parfois, 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 sangles, 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.

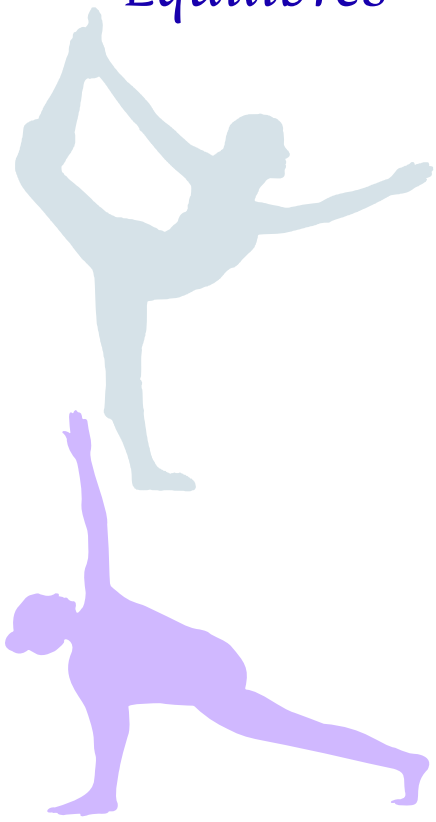
Si vous avez des questions, on en parle :)!

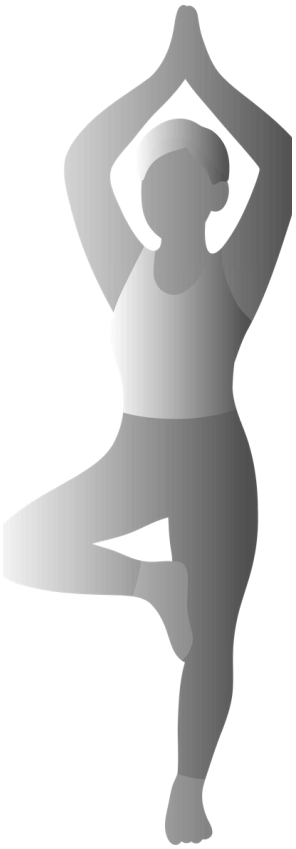
Ateliers de Yoga 2 sur 7

avec Mandy

Samedi 5 décembre

Equilibres & Torsions







Les postures d'équilibres :

-aident à améliorer notre concentration & focus
- tonifient la sangle abdominale, le dos, les jambes, les chevilles...
-affinent la perception du corps dans l'espace et la coordination neuromusculaire, aidant à se rattraper en cas de faux mouvement
-Stabilisent et consolident les articulations, réduisent le risque de chute au quotidien.
-sollicitent l'alignement corporel et les muscles profonds.

Les postures de torsions :

-assouplissent la colonne vertébrale, d'une façon spécifique, étirant les muscles dorsaux
- engagent les muscles profonds du dos et les abdominaux (notamment nos obliques)
-aident notre système digestif, exerçant un massage mécanique sur la zone abdominale
- étirent les muscles intercostaux, mobilisent le diaphragme et aident à relâcher les tensions nerveuses

Le Yoga doit toujours rester une pratique dédié au bien-être



Vous êtes les bienvenues!

à Santat, Place du Foirail
de 9h30 à 12h30
Prix: 25€

Mandy: 0676164831 pour toutes inscriptions ou questions
https://yoganwalk.com/

Yoga 'N WALK