



Samasthiti studio

Studio : 23 rue de la Cerisaie

75004 Paris – France

Téléphone : + 33 (0)1 44 07 31 33

Email caroline.boulinguez@samasthitistudio.net

Les postures inversées selon la méthode Iyengar

Atelier animé par Julia Yeremeeva

Mardi 1^{er} Mai 2012 de 15h00 à 18h00



Au programme de cet atelier :

Les postures préparatoires,

Les inversées:

Adho Mukha Vrksasana (l'équilibre sur les mains),

Pincha Mayurasana (l'équilibre sur les coudes),

Sirsasana (l'équilibre sur la tête),

Le cycle de Salamba Sarvangasa (l'équilibre sur les épaules),

La relaxation profonde et pramayama.

Cet atelier est ouvert aux niveaux Ashtanga 2, Ashtanga 1 mais aussi à ceux qui viennent aux cours d'initiation et au cours d'Iyengar depuis septembre.

Nombre de places limité à 25

Merci de vous inscrire à l'avance (Par Mail ou au Studio)

Tarif membre = 35 € / non membre = 40 €

Attention : les inscriptions ne seront prises en compte qu'après règlement de l'atelier.