

## Cours Exceptionnel de fin d'année

Avec Silvia Di Rienzo

Mercredi 31 décembre 2014

11h-13h30



Comme de tradition au Samasthiti Studio depuis 2 ans, je vous propose de clore l'année avec une pratique d'ouverture physique et énergétique.

Guruji Sri K Pattabi Jois disait « Open Body Open Mind », ouvrir son corps d'une façon consciente est non seulement un acte d'amour envers soi même mais aussi un mouvement d'ouverture vers notre entourage et d'une façon plus cosmique vers le monde que l'on traverse aujourd'hui. Dérouler son propre tapis est au fond une pratique qui contient en soi la persévérance et l'engagement vers un désir de transformation et de Santé personnelle et universelle. Un autre grand Maître disait « Soit le changement que tu voudrais voir dans le monde ». Nous commençons par cette action simple et à la fois magique : respirer consciemment et ensemble.

Pour cette pratique de fin d'année je proposerai un moment de pranayama simple et accessible à tous, puis un enchaînement de asanas/postures douces et puissantes. On se préparera ensemble pour fêter le passage de l'année solaire avec une pratique profonde et sensible, d'ancrage et détente.

Suivra une méditation guidée pour ensuite clore la pratique avec un grand shavasana. Symboliquement, on sera dans la posture qui signifie le plus la transition et la transformation, l'intégration et le lâcher-prise.