



Dimanche 7 Décembre de 14 h à 16 h

Hatha Yoga avec Guillaume Body Lawson

« Sur le Chemin du Diamant »



Le Diamant est une flexion arrière complète

Cet asana est l'étape ultime de ce cours exceptionnel, il demande un étirement profond de la partie antérieure du corps et un grand contrôle du souffle. Après quelques Salutations au Soleil pour s'échauffer, nous travaillerons point par point et, en 7 postures (**Sarvangasana / Sethu Bandhasana / Matsyasana / Kapothisana/ Ustrasana / Dhanurasana / Chakrasana**) le souffle, le déblocage, l'étirement et le renforcement du corps.

C'est le chemin, votre parcours, plus que la réalisation de la posture finale (**Poorna Supta Vajrasana**) qui nous intéressera durant la séance.

Ce cours exceptionnel est accessible à tous les niveaux de pratique par une validation d'un cours classique sur vos cartes.

Formé au Centre International de Yoga Sivananda Vedanta en Inde du Nord, Guillaume Body Lawson enseigne tous les Samedi le Hatha Yoga au Samasthiti Studio.