



Dimanche 15 Février de 14 h à 17 h

## Hatha Yoga avec Guillaume Body Lawson

« Apprendre et Perfectionner la Posture sur la Tête »



Cet atelier est ouvert à tous les pratiquants réguliers à l'aise dans le V Inversé /Adho Mukha.

**Sirsasana**, la posture sur la tête apporte stabilité et confiance.

L'asana exige un tonus musculaire des épaules, mais avant tout, de surmonter ses peurs :

Accepter la perte de repère due à l'inversion.

Travailler sur l'alignement du corps

Renforcer et préciser les sensations des muscles abdominaux.

Maintenir et renforcer Les épaules par le Dauphin et la Pincha

Révision des 8 étapes pour entrer et sortir de la posture de manière sécurisée.

+ Variations

Cet atelier n'est pas ouvert aux Yogis et Yoginis souffrants de tension artérielle ou d'une blessure récente aux cervicales

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

**Samasthiti Studio 23 rue de la Cerisaie 75004 / réservations 01 44 07 31 33**  
**[www.samasthitistudio.net](http://www.samasthitistudio.net)**