



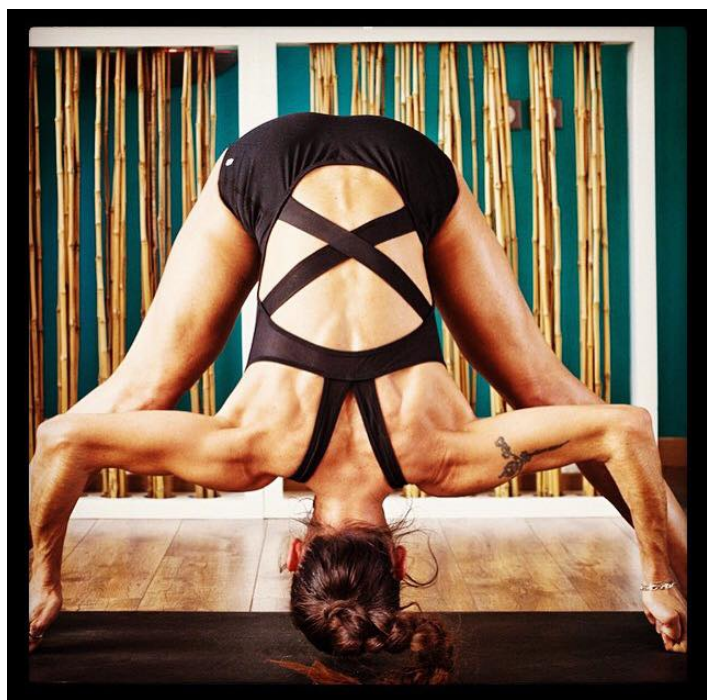
SAMASTHITI
Ashtanga Yoga

DIMANCHE 20 JANVIER DE 15H À 18H

ATELIER DE COMPRÉHENSION AVEC VANESSA MCCARTHY

Les épaules / La zone du Prana Vayu

COMPRÉHENSION & RENFORCEMENT



« Nous portons le poids du monde sur les épaules » Cette expression est très significative de la lourde charge d'énergie émotionnelle que cette partie du corps implique.

Nous verrons donc ensemble quelques connaissances anatomiques et exercices de prise de conscience, et mettrons nos conclusions en application dans la première série pour une bon alignement: le bon placement des omoplates, comment obtenir une rotation saine des épaules et l'implication musculaire sur l'étirement du haut de la colonne ou le lien à comprendre avec le Prana Vayu, zone énergétique dynamisant toutes les autres.

La cage thoracique, le haut de la colonne, le cou, les épaules et les omoplates sont concernés par cette zone.

Nous verrons également ensemble comment éviter les douleurs, ou les soulager.

Atelier ouvert à tous les niveaux

ATELIER LIMITÉ À 20 ÉLÈVES / 8 ÉLÈVES MINIMUM REQUIS
RÉSERVATION FORTEMENT CONSEILLÉE AUPRÈS DU SAMASTHITI
TARIF : 45€ / 40€ ADHÉRENTS / 35€ ÉLÈVE DE L'EFAY

PROCHAINS ATELIERS LES DIMANCHES : 7 avril - les sauts des salutations
//// **19 mai** - les sauts des vinyasa, entrées et sorties des postures