

Vinyasa Yoga

Avec Maddalena de Vio

Dimanche 24 mars, 15h-17h.

Cours exceptionnel. Gardez le cœur ouvert.

Pendant ces deux heures je vous propose une pratique axée sur les flexions vers l'arrière qui permettent d'ouvrir et libérer toute la région du cœur et d'assouplir et tonifier la colonne vertébrale. Elles demandent de s'abandonner et de lâcher prise.

Nous allons commencer la pratique avec un Vinyasa dynamique pour travailler l'étirement de l'aîne, de l'avant des cuisses et le relâchement du psoas et après cette préparation nous pourrions aborder en toute sécurité des flexions vers l'arrière.

Nous terminerons avec quelques postures de yin yoga pour équilibrer notre pratique et une longue relaxation.

Maddalena rencontre le yoga il y a dix ans. Sa pratique personnelle devient vitale et naturelle lui apportant chaque jour de la légèreté et un grand calme intérieur.

Avec le désir d'approfondir sa pratique, elle décide de suivre la formation en Vinyasa Yoga de Gérard Arnaud et d'Ashtanga Yoga auprès de l'EFAY.

Depuis, elle aime transmettre et partager cette discipline avec joie et engagement. Dans son enseignement elle accorde beaucoup d'importance à la précision dans les alignements mais aussi à la douceur et à l'envie de partager et faire ressentir toute l'énergie et les bienfaits du yoga.



TOUS NIVEAUX
Dimanche 24 mars
15h-17h

22€ ou à prendre sur vos cartes

Inscriptions/Renseignements : caroline/boulinguez@samasthitistudio.net