



SAMASTHITI
ASHTANGA YOGA
25 rue de la Cerisier
75004 Paris

Yoga Chikitsa

ASTANGA YOGA PRIMARY SERIES



LE MEILLEUR PROFESSEUR, C'EST VOUS MÊME

**PART 4/6 : 2H de TRIANG MUKHAEKAPADA
PASCHIMATTANASANA à NAVASANA**

Avec Cyril Lagel

Dimanche 21 Mai 2017 de 15h à 17h /17h30

Cours ouvert aux pratiquants de tous niveaux.

Dans ce quatrième atelier d'une série de six, Cyril ouvrira l'exploration de la première série sur le thème "**le meilleur professeur, c'est vous même**", avec une pratique en binôme qui vous permettra d'identifier plus clairement les détails de votre pratique dans les postures de la première série "Yoga Chikitsa" ainsi que les éventuelles corrections à titre personnel.

Cette atelier vous mettra à la place de l'observateur et de l'observé, pour comprendre de façon visuel, puis par le ressenti de quel façon vous pouvez avancer de façon consciente votre pratique personnel.

Pour cet atelier Cyril vous propose une immersion dans le rôle de l'élève et de l'observateur.

Durant ces 2h 2h30 heures vous aborderez les postures de TRIANG MUKHAEKAPADA PASCHIMATTANASANA à NAVASANA.

Cyril veillera à vous guider dans la confiance et à vous faire confiance.

L'atelier se déroulera sur 2h 2h30.