

Pratique autour du Restorative Yoga



Temps suspendu, pratique en ligne autour du Restorative Yoga.

Tous les vendredis, de 12 :30 à 13 :15

Sur la plateforme [ZOOM](#)

[Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis](https://momoyoga.com/samasthitiparis)

Qu'est-ce que le Restorative Yoga ?

Propos recueillis sur le site de Lou de Vitry (loudevitry.com), enseignante de Restorative Yoga et formatrice à l'EFAY (école de formation les Ailes du Yoga – Formation professeur de Restorative Yoga).

Relaxation, respiration, repos. Autant de mots qui semblent aller à contre-courant des modes de vie actuels, où il est toujours temps de *faire* mais jamais d'*être*.

Le Restorative Yoga prend cette logique de l'action à rebours et invite ceux qui le pratiquent à se détendre, à reprendre conscience de leurs corps, pour arriver à un état de bien-être intense. Cet état permet de prendre du recul par rapport aux éléments présents, de clarifier sa vision du monde tout en explorant sa *Maison intérieure*.

Ce style de yoga, développé par l'américaine Judith Lasater, élève de B.K.S. IYENGAR, se veut accessible à tous et respectueux pour le corps. Chaque membre est soutenu par différents accessoires pour pousser l'organisme à lâcher prise, libérer les tensions du quotidien, pénétrer dans une phase de repos conscient.

La pratique du Restorative Yoga repose sur quatre piliers : l'obscurité, le silence, l'immobilité et la chaleur. Ces quatre conditions réunies amènent le corps à s'ouvrir et, une fois apaisé, celui-ci commence à se régénérer.



Pourquoi le Restorative Yoga ?

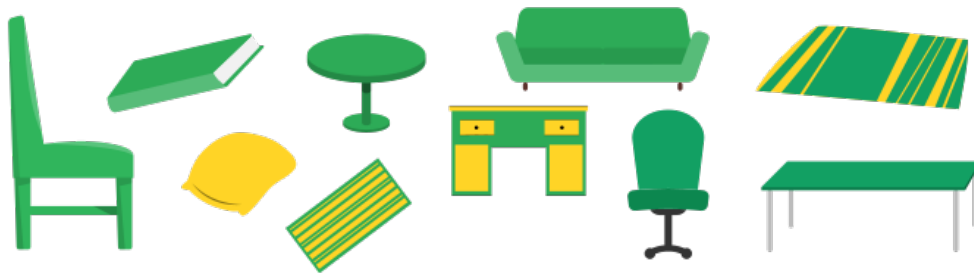
A tout âge, pour tout type de personne et toute condition physique, le Restorative Yoga se révèle une aide précieuse face aux tracas du quotidien, au stress, au travail, mais aussi aux troubles physiques et psychiques qui

peuvent nous toucher ou nous perturber. Nous sommes donc très heureux de vous proposer cette séance un vendredi, jour où la transition entre la période d'activité et de repos peut être mise à mal par le contexte actuel de

Peut-on pratiquer le Restorative Yoga sans matériel ?

En temps habituel, lors des séances au Samasthiti Studio, Bolsters colorés, briques de mousse et couvertures épaisses se succèdent alors entre les mains du professeur pour supporter, couvrir, ou soulager l'élève.

Ainsi, le Restorative Yoga tel que nous le connaissons ne saurait se transmettre sur des cours en ligne. C'est pourquoi, l'équipe des professeurs de Restorative Yoga du Samasthiti vous propose une « pratique autour du Restorative Yoga » qui constituera à la fois une initiation à ce Yoga thérapeutique, tout en vous donnant des outils concrets développés à l'aide d'objets de tous les jours (chaises, livres, substituts de sangles, couvertures).



Cette méthode de transmission vous permettra alors de reproduire et bénéficier de cet outil puissant au quotidien.

Une pratique invitant à se ressourcer, se régénérer en puisant de nouvelles forces dans l'apaisement, l'équilibre et le calme.

- - - - -

Tarif : 12€ la séance.

Mise en place des cours : à partir du 20 novembre

Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Informations complémentaires : lors de votre inscription, vous pouvez envoyer un mail qui sera transmis aux professeurs de Restorative Yoga. Ce mail peut regrouper plusieurs éléments vous concernant, vos attentes, difficultés, douleurs ou autres particularités.

Ce programme de cours de Restorative Yoga vous est proposé à l'initiative des enseignements de Restorative Yoga, Abiba, Diane et Sylvie et du centre Samasthiti Studio :

<http://www.samasthitistudio.net/>