

Pratique autour du Restorative Yoga



Temps suspendu, pratique en ligne autour du Restorative Yoga.

Chaque vendredi, de 12 :30 à 13 :45

Sur la plateforme [ZOOM](#)

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

Qu'est-ce que le Restorative Yoga ?

Propos inspirés du 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. Le corps est soutenu par différents accessoires favorisant l'organisme à lâcher prise en libérant les tensions du quotidien pour accéder à un 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 ?

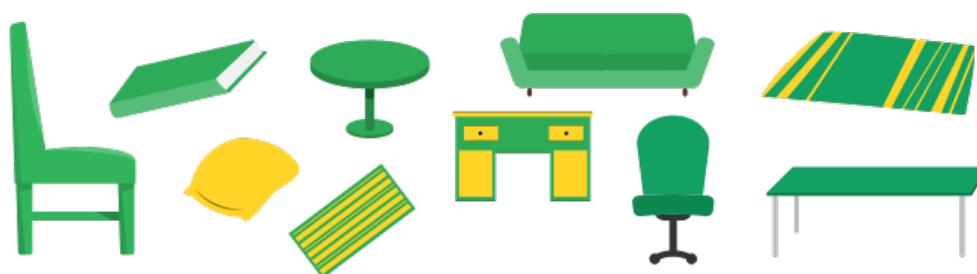
A tout âge et toute condition physique, le Restorative Yoga se révèle une aide précieuse face aux tracas, au stress du quotidien ainsi que face aux maux de nos vies parfois déconnectées de nous-mêmes. Heureux de vous proposer actuellement cette séance chaque vendredi de transition entre le travail et le

week-end, afin de préparer un terrain propice au bien-être, à une césure dans notre rythme habituel.

Peut-on pratiquer le Restorative Yoga sans matériel ?

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

Le Restorative Yoga en ligne proposé par les professeurs du Samasthiti Studio permettra d'adapter la pratique aux besoins actuels. Ils vous inviteront à utiliser vos coussins, vos oreillers, couvertures, livres épais, éventuellement une chaise et un substitut de sangle si vous n'en avez pas.



Cette pratique vous invitera à vous ressourcer, à vous régénérer en puisant de nouvelles forces dans l'apaisement, l'équilibre et le calme.

Par cette méthode, vous développerez l'écoute personnelle, l'apprentissage du relâchement, voire une forme de détachement physique et mentale.

- - - - -

Tarif : 12€ la séance.

Mise en place des cours : à partir du 27 novembre, le vendredi de 12 :30 à 13 :45.

Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Informations complémentaires : lors de votre inscription, si besoin vous pourrez envoyer un mail qui sera transmis aux professeurs de Restorative Yoga. Ce mail peut contenir plusieurs informations vous concernant, vos attentes, difficultés, douleurs ou autres particularités.

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

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