

EVELYN PETRUZZINO



URDHVA DHANURASANA ou CHAKRASANA

Perfectionnez votre pratique et accédez au pont

Cycle en ligne de 3 ateliers

Les samedi 12 décembre, les samedis 9 et 16 janvier, de 17 :30 à 20 :00

Avant-propos

Le Pont ou l'Arc – ou la nécessité d'équilibre

Entre force/ fermeté et ouverture
Entre ancrage et élévation/suspension
Entre mouvement et stabilité
Entre le lâché du poids et la repoussée
La tension entre les points d'appuis

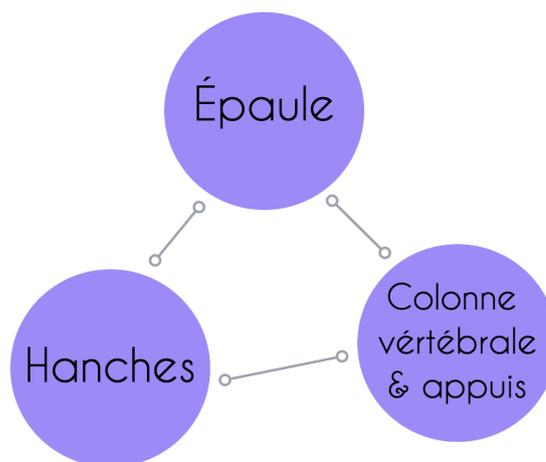


Avez-vous peur du pont ?

Ou simplement vous ne le faites jamais ? Vous vous arrêtez au demi-pont ?

Ou l'exécution vous procure des maux aux épaules ou au dos ?

Ou voulez-vous construire une pratique personnelle respectueuse, à l'écoute de votre propre corps ?



Le Pont, ou arc, est une posture complexe et engageante de la pratique du Yoga. Il est très bénéfique et peut restituer, comme son nom l'indique, l'énergie souvent bloquée ou emmagasinée comme un ressort. Mais pour cela, il nécessite une observation et une pratique rigoureuse afin qu'il ne devienne pas néfaste.

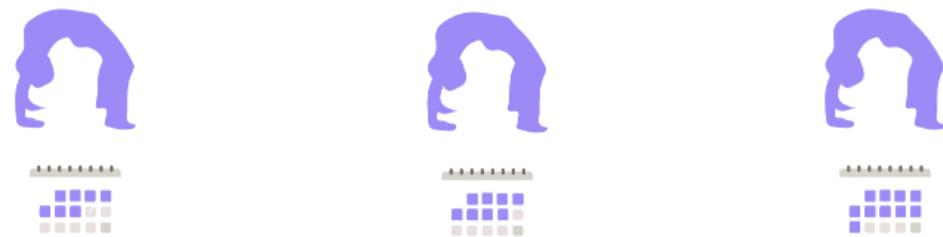
Un pont qui doit « durer dans le temps » se construit pas à pas et les ingrédients outre les appuis, le placement, l'ouverture, la force sont : persévérance, patience, bienveillance, honnêteté, modération, contentement, ardeur, autodiscipline **et une touche d'abandon.**

Ça vous dit quelque chose ?

Un cycle de 3 ateliers

Urdhva Dhanurasana, le pont ou l'arc, également appelé **Chakrasana**, la roue, est une posture complexe qui nécessite une connaissance et une proprioception approfondie des 2 ceintures articulaires de notre corps, les épaules et les hanches, de toute la colonne vertébrale et des appuis.

Pour cette raison ce programme est espacé et composé en trois parties, ce qui permettra de mettre en lumière, d'élucider, de détailler les différentes articulations importantes mises en jeu dans cette posture, par la proprioception, le raisonnement et la pratique.



Ensuite on nous laissera du temps au corps pour qu'il puisse comprendre, digérer et intégrer, à travers la pratique personnelle, le travail traversé et les nouvelles découvertes. Pas de progression sans pratique.

Les thèmes abordés

Le premier atelier traitera **des épaules**
Le samedi 12 décembre, de 17 :30 à 20 :00

Le deuxième **des hanches**
Le samedi 9 janvier, de 17 :30 à 20 :00

Et le troisième **de la colonne vertébrale et des appuis**
Le samedi 16 janvier, de 17 :30 à 20 :00



La composition des ateliers

Chaque atelier aura une durée de 2 heures et demie et sera composé :

D'une petite méditation

D'un peu de théorie

Des exercices ciblés

D'une pratique construite autour du thème

D'un temps dédié à **Urdhva Dhanurasana**

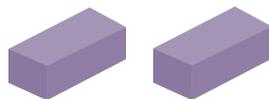
D'une fin / relaxation

Et d'un temps dédié à la parole à l'échange

Le matériel nécessaire



1 tapis de Yoga



2 briques



1 sangle



1 bolster



1 mur



de la bonne humeur



ou du matériel de remplacement

Prérequis

Afin de bénéficier des apports de ce cycle d'ateliers, une pratique régulière d'1 an de Yoga est requise.

Tarif, dates et inscriptions

Le samedi 12 décembre, et les samedi 9 et 16 janvier, de 17 :30 à 20 :00

70€ pour les 3 ateliers.

Inscriptions : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net ou directement sur la plateforme momoyoga.com/samasthitiparis

Plate-forme

ZOOM

Evelyn PETRUZZINO

Depuis toujours Evelyn est attirée par la découverte du fonctionnement du corps et de la vie. Elle commence par s'immerger dans le monde de la danse et en fait son métier. Elle poursuit ensuite ses études avec la pédagogie de la danse, puis la Somato-Psycho-Pédagogie et atterrit enfin dans l'univers du Yoga.

Son immersion dans le monde du yoga débute vers 2004 avec Caroline Boulinguez. Au début comme une activité annexe à sa profession de danseuse, puis le yoga prend de plus en plus de place jusqu'à devenir prépondérant. Aujourd'hui, Evelyn dédie entièrement son temps au Yoga, à la recherche autour du souffle

En 2017, Evelyn obtient le diplôme 500h de l'Efay dirigé par Caroline Boulinguez et enseigne depuis 2014 dans son école et pour d'autres associations. Elle continue à se former auprès de professeurs de renommée internationale.



Dans ses cours, la rigueur et le dévouement riment avec sensibilité et calme, autour de la douceur, du dynamisme et de la recherche constante de la perception de soi et de la qualité du souffle.

« Ce qui est important n'est pas ce qu'on fait, mais comment on le fait. » Cette devise l'accompagne depuis toujours et c'est une recherche constante, quotidienne de peaufiner son observation, sa proprioception et de la transmettre dans le respect de chacun.

Pratiquer l'Ashtanga Vinyasa Yoga, un moyen dynamique pour se connecter à travers son corps à soi-même, à son silence. Rentrer petit à petit dans une méditation en mouvement et se laisser porter par le souffle. S'ancrer dans l'ici et le maintenant. Se poser pour rayonner. Répéter la série pour peaufiner l'observation de soi-même, la perception de soi-même, et par conséquent aussi de l'autre et de l'environnement toujours dans la joie, la bienveillance et le contentement.

Ce programme vous est proposé à l'initiative de Evelyn Petruzzino et du centre Samasthiti Studio : www.SamasthitiStudio.net