

### **Atelier #3 : Vinyasa : Raviver le feu**

(Manipura chakra)

**Samedi 20 janvier 2024 :**

14h – 16h30 au studio Yoga Pop (Bordeaux)

3ème atelier en plein coeur de l'hiver : léthargie, énergies basses, un corps lourd qui garde les traces des fêtes de fin d'année... Si le corps est endormi, alors l'esprit et le mental le sont également ! Il est nécessaire de raviver le feu de notre ardeur et de brûler tout ce qui nous encombre.

Et quoi de mieux qu'un vinyasa ?

#### Au programme :

Cet atelier aura la forme d'un masterclass, à savoir une séance de vinyasa "long format".

Dans la continuité de l'atelier précédent, les postures se concentreront (mais pas uniquement) sur la zone du plexus solaire : énergie, dynamisme, confiance, action. L'intensité et le rythme seront progressifs :

- postures d'encrage pour développer l'art de la présence
- allumer notre feu intérieur en initiant mouvements et étirements profonds
- maintenir cette flamme et la diffuser dans l'espace de notre corps
- intensifier le feu en augmentant l'intensité du rythme et des postures
- retour au calme progressif pour concentrer notre attention à nouveau sur notre encrage

(postures debout, torsions, équilibres, extensions arrières et flexions avant)