

Atelier #2 : Hanches et psoas : libérer et évacuer

(Svadhistana chakra)

Samedi 11 novembre 2023 :

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

2ème atelier en plein milieu de l'automne. Une saison qui prépare l'hiver, une invitation au repos, à se mettre en veille. Mais c'est au contraire l'inverse qui se produit : le mode de vie occidental pousse à l'excès (alimentaire, consommation, enchaînement d'activités, ...), amenant stress, contrariétés et tourbillon émotionnel !

Alors allons solliciter la zone qui nous permettra de traverser cette période de turbulences : le bassin, et en particulier le psoas. En effet, souvent surnommé le muscle de l'âme, le psoas est le reflet de notre état d'esprit : le psoas est directement connecté au diaphragme, il a donc un lien intime avec notre rythme respiratoire, et donc avec notre état émotionnel, ainsi que le système nerveux.

Au Programme :

À l'instar du psoas, le muscle iliaque et le diaphragme sont intimement liés : c'est tout le bassin qui sera sollicité pendant cet atelier :

- mobilité des hanches (flexions, rotations, extensions)
- renforcement du bas du dos et des abdos

Les bienfaits physiques et émotionnels seront immédiats :

- confort dans les hanches
- apaisement émotionnel
- sensation de pouvoir aborder l'hiver avec sérénité et confiance
- développement de la zone "sacrée" : créativité, lien social, acceptation de soi