

Atelier #4 : Extensions Arrières : vitalité et mobilité

(Anahata chakra & Vishuddha chakra)

Samedi 17 février 2024 :

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

4ème atelier qui annonce l'arrivée du printemps.

À l'instar du perce-neige qui fleurit alors que la neige est encore présente, évacuez tout ce qui vous encombre pour accueillir l'énergie du printemps : renouveau, espoir.

L'intensité de l'atelier augmente d'un cran pour se focaliser sur la mobilité et l'ouverture de la cage thoracique. Les extensions arrières ont la particularité de solliciter notre estime de soi et notre aptitude à l'exprimer (pardon, bienveillance, amour pour soi et pour autrui)

Au programme :

L'atelier se focalisera sur la capacité à pouvoir mobiliser le haut du corps (cage thoracique, omoplates, nuque) sans restreindre le reste du corps (pas de raccourcissement des lombaires, pas de flexion thoracique, respiration sans contrainte, diaphragme souple).

Pour cet atelier, l'utilisation de la chaise comme support permettra de préparer et explorer ces postures d'extensions arrière.

La séance se terminera par des postures restauratives afin de laisser le temps au corps d'assimiler les bénéfices de la pratique.