

Atelier #1 : Postures debout : ancrage et équilibre

(Mulhadara chakra)

Samedi 7 octobre 2023 :

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

1er atelier au début de l'automne. On quitte l'effervescence et la légèreté de l'été pour une saison de trouble physique (manque d'énergie, fatigue) et mental (dispersion, éparpillement). Il est nécessaire de travailler sur des postures qui vont à l'inverse de cet éparpillement : postures d'ancrage et d'enracinement (jambes), développer la concentration (équilibres, souffle).

Au programme :

En utilisant les fondamentaux de la Méthode De Gasquet (autograndissement – respiration – engagement périnée et du yoga Postural, les éléments suivants seront abordés :

- Alignements : fondamentaux et approfondissements (Pada Bandha ; placement du bassin ; respiration physiologique)
- Retrouver l'ancrage en passant par le corps : asanas favorisant l'ancrage et l'enracinement
- Retour au calme : observer et ressentir le repos du corps dans une posture restaurative (yoga restauratif)
- Pranayama : harmonisation de l'énergie
- Méditation corps - souffle
- Observation du silence de l'esprit et du repos du corps