

## **Atelier #5 : Inversions : Stimulation, Concentration & Apaisement** (Ajna chakra)

**Samedi 16 mars 2024 :**

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

5ème atelier de la série : on termine le cycle des ateliers posturaux avec les inversions. L'énergie de la Kundalini est montée du chakra racine (atelier 1) pour arriver à son apogée au Ajna Chakra : percevoir, connaître, commander.

En pratiquant les inversions, vous changez de point de vue, vous amenez un nouveau regard sur vous-même, votre pratique, et le monde qui vous entoure.

### Au programme :

Durant cet atelier, seront explorées les facettes des postures d'inversion : celles qui stimulent, celles qui équilibrent, celles qui apaisent.

Comprendre les effets des postures d'inversion sur notre état émotionnel (énergisant, calmant, concentration) et notre anatomie (aplomb, tonification, respiration) permet de mieux les pratiquer, et de les adapter à ses besoins

**Atelier interdit aux débutants. Une pratique régulière est demandée.**