

« Hanches & Épaules » – Yoga en plein air

Sthirasukhamasanam






La vigilance et la détente sont les deux qualités de la posture

2.46 Yoga Sutras – Patanjali

Les hanches et les épaules sont des lieux clés de la stabilisation, de la mobilité et de l'énergie du corps. Nous explorerons à travers des pratiques ciblées, les mouvements de ces articulations afin de les stabiliser, les libérer et en ressentir l'énergie.

Les pratiques de hatha yoga intégrant postures (asana), techniques de respiration (pranayama) et concentrations nous accompagneront dans cette expérience.

Lieu	Domaine Notre-Dame de la Route Chemin des Eaux-Vives 17-1752 Villars-sur-Glâne
Dates 2023	10 juin / 17 juin / 24 juin / 1 juillet / 8 juillet
Horaire	9h30 à 10h45
Tarif module complet	CHF 120.00
Tarif à la séance	CHF 30.00

	10.06.22	Hanches Pratique pour stabiliser
	17.06.22	Hanches Pratique pour libérer
	24.06.22	Épaules Pratique pour stabiliser
	01.07.22	Épaules Pratique pour libérer
	08.07.22	Hanches & épaules Pratique énergétique

Le support écrit donne la possibilité de poursuivre l'expérience de façon autonome.