



ESPACE YOGA SANTÉ

ANCIENNE ABBAYE DE SOLEILMONT

1ÈRE ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

Atelier : Yoga et sa philosophie mise en pratique

Instructeur : David

Heure : 9h à 10h15

Ce yoga est accessible à tous, débutant et confirmé

C'est une approche qui explore et utilise différentes techniques que le yoga propose : Asanas (postures) debout, assis, couchés, inversés, tout ceci avec douceur et respect du corps de chacun. Il y a un mélange de postures en dynamique et statique. La salutation au soleil, cette merveilleuse guirlande de postures, est un socle. Le Pranayama (respiratoire) spécifique et global nous accompagne durant le cours avec une invitation à Dharana (attention, concentration) sur ses sensations corporelles. Nous terminons ce cours par la posture de Shavasana qui nous invite à la relaxation.

