

Stage d'été de Yoga Iyengar à l'Espace Yoga

“Le yoga est une lumière, qui une fois allumée ne s'éteint jamais. Plus on pratique, plus la flamme est vive.”

B.K.S Iyengar

INFOS PRATIQUES

Dates :

Les 8, 9 et 10 juillet 2022

Horaires :

Vendredi 8 : de 18h30 à 21h

Samedi 9 : de 9h à 12h et de 14h à 17h

Dimanche 10 : de 9h à 12h

Lieu :

Espace Yoga

Rue du Four, 2

1400 Yverdon-Les-Bains

Paiement : par virement bancaire à régler **au plus tard le 30 juin** sur le compte :

Le Yoga de Barbara

Banque Raiffeisen

Avenue de la Gare 4

1401 Yverdon-Les-Bains

CH61 8080 8008 5112 9349 4

Tout désistement au-delà de cette date ne sera pas remboursé.

Inscription :

par Doodle : <https://doodle.com/meeting/participate/id/dL91qjge>

!!! Il faut d'abord cocher les horaires qui vous conviennent pour pouvoir ajouter votre nom.

Possibilité de participer au stage complet ou séparément aux ateliers vendredi soir et/ou

samedi toute la journée et/ou dimanche matin.

Maximum : 16 personnes.

Tarif :

Stage complet: 180 CHF

Vendredi soir : 40 CHF

Samedi toute la journée: 100 CHF

Dimanche matin : 50 CHF

Ce stage est ouvert aux élèves ayant un an de pratique de Yoga Iyengar et à tout élève confirmé dans un autre style de Yoga. Pour les femmes, merci de m'annoncer à votre arrivée si vous êtes dans votre cycle afin que je puisse vous proposer des alternatives aux torsions et inversions. Pour ceux qui le souhaitent, nous pouvons partager un pique-nique le samedi midi au bord du lac à la Marive : chacun apporte une de ses spécialités maison pour créer un buffet sympa, ses propres couverts, assiette, verre et boisson.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'informations complémentaires au 078 739 27 32.

Je me réjouis de partager ce moment avec vous.

Barbara

Contenu :

« La pratique posturale répond à des principes qui doivent être compris et intégrés car ce sont ces principes qui permettent de bénéficier pleinement des effets des postures sur les plans physique, physiologique et mental ».

Lors de ce stage nous explorerons l'ensemble des groupes de postures – postures debout, torsions, arcs et flexions avant – du Yoga Iyengar. Nous chercherons à en comprendre les actions fondamentales, les sens de direction, les formes, les dynamiques, les points d'ancrage et d'enracinement ainsi que les grands alignements.

Chaque session abordera une thématique particulière - ... -.

L'utilisation des supports permet d'adapter les postures, de travailler de manière spécifique des zones à assouplir ou à renforcer et, de rester passivement dans certaines formes de yoga restauratif.

Ce stage est un voyage hors du temps, une plongée dans le corps pour affiner votre pratique.