



STAGE DE YOGA IYENGAR A DÉOLEN LE 2/3 JUIN 2018



L'ENSEIGNANTE



CRISTINA DE LORENZO

pratique le yoga depuis une vingtaine d'années. Elle a suivi sa formation initiale au Centre de Yoga Iyengar de Paris. Sa pratique est depuis orientée philosophiquement vers le Shivaïsme non-dualiste du Cachemire qu'elle a rencontrée par l'intermédiaire de Christian Pisano. Les postures de yoga sont un prétexte pour retrouver et se reconnecter à notre nature profonde, non-conditionnée.

Renseignements et réservation :

Charlotte : 06 62 27 33 32
charlottechevallier@yahoo.fr
<http://www.charlotte-yoga-bretagne.com/>

THEME DU STAGE

Exploration du lac pelvien « Le siège du soi »

Le bassin, les hanches, le sacrum constituent des supports-clés dans la première caisse de résonance de notre support terrestre. C'est également dans cette zone que se situe le siège du second chakra, *svadhistana*. Ce chakra est considéré comme le siège du soi, son élément est l'eau et son bija mantra est VAM.

Le temps de ce stage, il s'agira d'ouvrir et éclaircir l'espace du bassin, en dessaisissant les articulations des hanches, en laissant circuler l'énergie, et en libérant ainsi les émotions qui sont retenues dans cet espace. Par la pratique de postures simples, il est possible de reconfigurer cette caisse de résonance qui retrouve détente et profondeur, nécessaires à l'ancrage terrestre. Cette nouvelle configuration pelvienne résonne en plénitude au niveau thoracique et en expansion au niveau crânien.

Au niveau postural, ce stage s'adresse à des pratiquants qui ont déjà une approche formelle des postures.

LE STAGE

VOTRE INSCRIPTION



Horaires :

Samedi 10H00-13H00 / 15H30-17H30
Dimanche 9H30-12H30 / 14H30-16H30

Tarifs :

1 JOUR : 75€
WEEKEND : 140€
Réservation, arrhes : 75€

La salle de pratique :

Le stage a lieu dans le Finistère, à Locmaria Plouzané. Déolen est un site magnifique en pleine campagne Bretonne, la salle de pratique est vue mer. Elle est équipée pour la pratique du Yoga Iyengar (cordes, traversins...). Pas besoin de voyager avec le pack.

