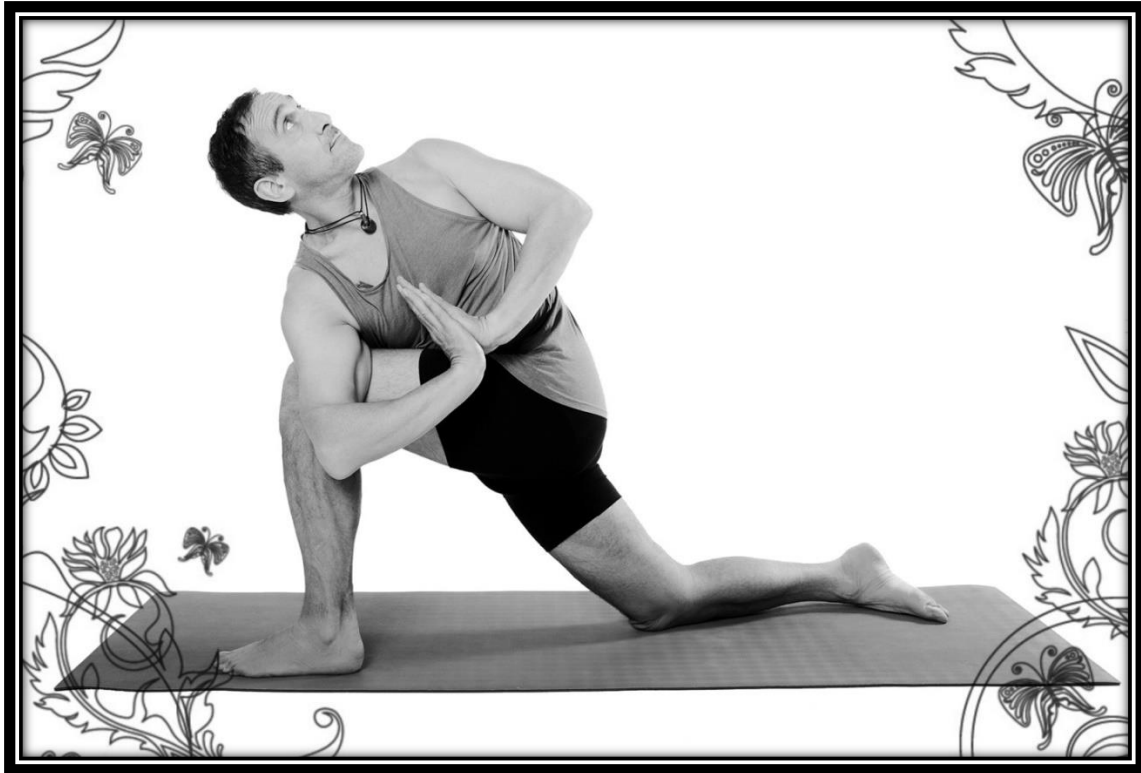


STAGE YOGA INTEGRAL

Hatha Yoga – Vinyasa - Pranayama – Méditation - Mantra

14 et 15 Janvier 2023 à ASCAIN

Christophe MILLET



Samedi matin : 14 Janvier 2023 de 8h30 à 11h30 : “Yoga et diffusion énergétique” ou encore “Yoga Intégral”
Un **Voyage sur les différentes branches du yoga.**

On parle souvent des différentes branches du yoga. On les aborde rarement dans une même séance. C’est ce que je propose ici : **Méditation – Asanas – Pranayama et Mantra.**

Démarrer par une méditation guidée, enchaîner par un travail postural exigeant et précis Asana pour les niveaux débutants-intermédiaires-avancés & professeurs, intégrer le Pranayama dans le travail postural et terminer sur avec une Mantra Sadhana au son de l’harmonium

Samedi après-midi 14 Janvier 2023 de 14h30 à 17h30 : “Torsions ensemble” : Assouplissement de la colonne vertébrale et renforcement du système immunitaire. Déverrouiller les tensions sacro-iliaques et lombaires mais aussi cervico-dorsales. Massage profond et purification des organes (qui dans les torsions sont “essorés”) + **Pranayama**

Dimanche matin 15 Janvier 2023 de 8h30 à 11h30 : “Equilibres, balances et inversions”: sur un pied, sur une jambe, sur les épaules, sur la tête, sur les avant-bras, sur les mains : trouver son équilibre : concentration et transfert d’appui.

Dimanche après-midi 15 Janvier 2023 de 14h à 17h : “Ouverture de hanche” A la rencontre des tissus profonds : Ouvrir les hanches, étirer les ischio-jambiers, réveiller les psoas-iliaque : écarts divers et variés + **Pranayama**

Tarif: 42,5 euros par atelier et 160 euros le weekend entier.

Lieu du stage : Centre de bien-être Ayni, 11 zone Lanzelai, 64310 Ascain

Infos / résas : auprès de Christophe 06 62 43 21 70 / e-mail : info@ecole-du-souffle.com

Christophe MILLET : www.ecole-du-souffle.com