

*LES FLEXIONS ARRIÈRES : VOIR DERRIÈRE
LE REGARD & S'OUVRIR À UN ESPACE
INCONNU*

1ER CHAPITRE :
12/12/20
14H-17H00

2ÈME CHAPITRE :
13/12/20
10H-12H30

- STAGE HORS DÉBUTANT
- LE SHALA-BORDEAUX
1 JOUR : 40 € / 45€ (NON ABONNÉS)
LES DEUX JOURS : 70 € / 80 €



Stage "Flexions arrières"

Samedi 12 et Dimanche 13/12/20

au Shala

Backbends are not poses meant for expressionism. Backbends are meant to understand the back parts of our bodies. The front body can be seen with the eyes, but the back body can only be felt. That's why I say these are the most advanced postures, where the mind begins to look at the back.

BKS Iyengar

Les flexions arrière nous emmènent vers des territoires inconnus :

si nous avons naturellement l'habitude de fléchir le dos vers l'avant et sur les côtés, la flexion vers l'arrière n'est pas vraiment un mouvement naturel.

Ces postures peuvent nous prendre au dépourvu, laisser resurgir nos résistances physiques et psychologiques mais aussi offrir l'opportunité de partir à la découverte de nos limites.

De façon générale, elles développent tonus, vitalité et confiance en soi, elles ouvrent la poitrine et l'ensemble du plexus solaire, permettant ainsi l'évacuation de tensions.

Mais elles sont aussi complexes et demandent une attention et une préparation particulières de certaines parties du corps, ainsi que des précautions d'alignement.

Bien positionnées , elles deviennent alors très bénéfiques pour le dos et le système nerveux.

Samedi : travail sur les principes fondamentaux des flexions arrières à travers différentes préparations et postures : debout (postures dans lesquelles on retrouve des élément des flexions arrières) assises et couchées .

Dimanche : Travail principalement en postures allongées ou assises , avec supports, en mode restorative pour certaines. Séance suivi d'un pranayama allongé puis assis.

Niveau : hors débutant (1 à 2 ans de pratique régulière ashtanga ou Iyengar requis)

Tarif : 40€ /45€ (non adhérents) ou 70/80€ les 2 jours (acompte de 20 ou 40€ à envoyer au Shala avant le 30/11. Places limitées.

Materiel : un tapis, deux blocs et une sangle

Inscription : par téléphone (0645994378) ou par email (florabrajotyoga@gmail.com) , puis sur le site (page Planning), calendrier Fitogram en ligne