

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

**1ER CHAPITRE :**  
**01/05/21**  
**10H-12H30**  
**14H30-16H30**

**2ÈME CHAPITRE :**  
**02/05/21**  
**10H-12H30**  
**14H30-16H30**

**- STAGE HORS DÉBUTANT**  
**- LE SHALA-BORDEAUX**



# Stage "Flexions arrières"

## Samedi 01 et Dimanche 02/05/21

### 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 et Dimanche matin :** travail sur les principes fondamentaux des flexions arrières à travers différentes préparations et postures : debout ( postures dans lesquelles on retrouve des éléments des flexions arrières) assises et couchées .

**Samedi et Dimanche après-midi :** Restorative yoga ( principalement en postures allongées ou assises , avec support). Séance suivi d'un pranayama allongé puis assis, pour une régénération complète et une relaxation nourrissante.

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

**Tarif :** 70/80€ (non adhérents) pour une journée. 130/ 150 € ( non adhérents) les 2 jours . Acompte de 50 € à déposer au Shala avant le 15/04/21. 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