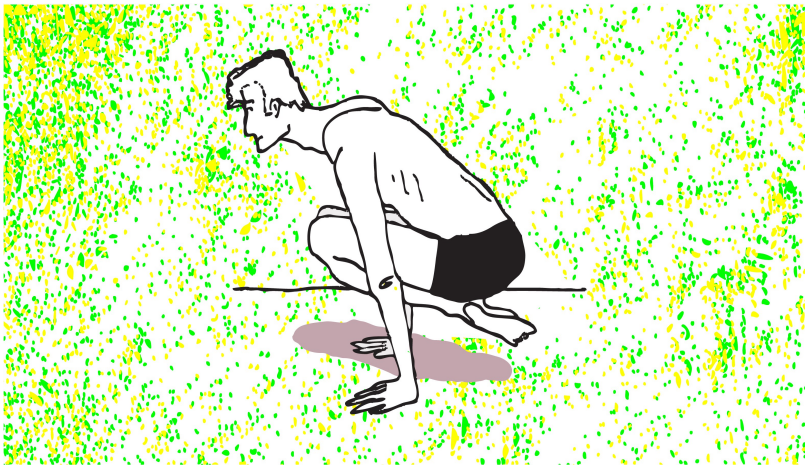
Atelier d'Ashtanga Vinyasa Yoga :

Postures sur les mains et Relaxation

Dim 20 mars de 9:00 à 12:30

Dimanche 20 mars 2016 à La Belle Verte
60 rue Dabray 06000 Nice
de 09:00 à 12:30 avec Hubert et Pascale

Cet atelier va nous permettre d'expérimenter d'autres manières de prendre appui sur sur les mains, nous allons aller chercher le primate qui est en nous :) ressentir ce que c'est que de transférer son centre de gravité...



*

Thèmes de l'atelier : postures sur les mains et (ensuite)relaxation

Contenu :

- **Séance guidée : Première série d'Ashtanga vinyasa Yoga (en 2 parties)**
- **Ateliers au sol**
- **Atelier au mur**
- **Relaxation guidée**

tarif adhérents : 35 € tarif non adhérents : 40 €

12 places, réservation necessaire au **06 15 12 11 16** ou par mail : pascale@yogayoganice.fr

Repas partagé au marché de la Libération, La Receta de Jou (cagades pas cher)

http://yogayoganice.fr/

***Hasta bhuja pinda asana, posture des muscles des bras et des épaules.**

Symbole de force physique, laforce de *Bhima**. Dans cette posture, on recherche l'équilibre entre les forces opposées : poids du tronc et de latête / poids des membres inférieurs. La résultante des deux forces opposées est une troisième force d'équilibrationpermettant au corps d'accéder à l'énergie céleste.(…) Cette posture, demande un effort et une concentrationintenses. Tonification des muscles : grand dentelé, rhomboïdes, pectoraux, grands dorsaux, triceps, psoas-iliaque,ischio-jambiers, mollets, chevilles et abdominaux. **Bhima, dans l'épopée du Mahabarata, 3ème frère desPandavas, pouvait (selon la légende) de sa seule main gauche, tirer 63 éléphants…* (source : Yoga et symbolisme,Shri Mahesh)