

Atelier dimanche 29 janvier 2023
de 10h à 13h30



KURMASANA A la recherche de la Tortue sacrée

Atelier animé par **Sasha** Lupovskaya,
professeure au Studio

La posture de la tortue - Kūrmāsana - trouve son origine dans la légende du barattage de l'océan de lait par des dieux et des démons pour en extraire un nectar d'immortalité. Le dieu Vishnu réincarné en tortue, maintint sur son dos la montagne Mandara utilisée comme bâton à baratter.

Ce barattage de l'océan de lait se fait perpétuellement au cœur de nos activités où nous faisons face aux bonheurs et aux épreuves.

Kūrma est aussi un support en sanskrit. Dans la posture il s'agit du support des pieds et du bassin pour **délier la colonne vertébrale**, et donc **apaiser le système nerveux**.

Cet atelier vous permettra de :

- Découvrir l'acheminement des postures qui préparent le corps à la posture de Kurmasana ;
- Ouvrir les hanches, tonifier les organes abdominaux, étirer le bas du dos ;
- Apprendre à aborder des postures avancées avec écoute et confiance.

*L'atelier est ouvert aux personnes qui pratiquent Salamba Sarvangasana et Sirsasana.
L'atelier n'est pas adapté pour les femmes enceintes.*

Réservations obligatoires, sur www.studio-yoga-republique.fr

Renseignements sur l'Atelier auprès de **Sasha**,
via sasha.yogaiyengar@gmail.com

Nombre de places limité à 15 participants

Tarif : 46 €

StudioYoga
République

21 rue Béranger,
75003 Paris
06 52 51 13 03