



Atelier dimanche 30 avril 2023  
de 10h à 13h30

## Utilisation des Roues dans le yoga Iyengar®

Atelier animé par **Jean-Louis Lepreux**,  
professeur au Studio

**Les YogaWheels** (roues de yoga) ont été introduites récemment dans le monde du yoga. Très efficaces, elles sont de plus en plus souvent utilisées dans les cours.

Vous découvrirez comment leur **simplicité** leur permet de s'adapter à tous les types de postures (avant, arrière, équilibres, latérales, torsions, etc.) pour assouplir et détendre toute **la colonne vertébrale**.

Nous ferons une belle séance de **yoga Iyengar®** dans laquelle les roues vont beaucoup nous aider, notamment dans les postures vers l'arrière.

Nous verrons comment utiliser ces roues dans de nombreux exercices d'**assouplissement** et d'**équilibre**, afin de **mieux préparer vos postures** habituelles.

Ce sont de merveilleux outils pour **vous étirer**, **masser** votre colonne vertébrale, gagner les abdominaux, **ouvrir** la cage thoracique et les épaules, **réaligner** vos vertèbres, améliorer la santé de votre dos, ce qui peut **soulager de nombreuses douleurs dorsales** après quelques séances.

Atelier ouvert à tous les pratiquants de yoga Iyengar®, n'ayant pas d'importantes déformations du dos.

**Réservations obligatoires**, sur [www.studio-yoga-republique.fr](http://www.studio-yoga-republique.fr)

**Renseignements** sur l'Atelier auprès de **Jean-Louis**, au 06 50 01 96 18

**Nombre de places limité à 15 participants**

Tarif : 46 €

**StudioYoga**  
République

21 rue Béranger  
75003 Paris  
06 52 51 13 03