



Du mercredi 1^{er} au vendredi 3 mai 2024
de 9h à 12h00

BONJOUR, LE PRINTEMPS ! Le stage de 3 matinées

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

Enfin les nuits d'hiver laissent place à la légèreté et à la douceur du printemps ! Le printemps invite à booster notre vitalité et "repartir du bon pied"!

Pour accueillir l'énergie nouvelle du printemps, ce stage vous propose des pratiques complètes et joyeuses des postures et de la respiration adaptées à la nouvelle saison.

Le format "matinée" vous permettra de prendre du temps pour vous, avant de continuer votre journée avec le sourire ☺ !

Chaque jour la pratique sera dédiée à une posture ou à une famille de postures, pour (re)découvrir l'espace du corps comme un espace de contemplation et de rythme de la nature.

L'approche progressive répartie sur les 3 jours vous permettra d'approfondir vos postures, en commençant par des ouvertures graduelles et en allant plus loin avec confiance, avec ou sans les supports.



- **MERCREDI 1er MAI – Lâcher prise et éveil du corps en douceur**
- **JEUDI 2 MAI – Détox de printemps : torsions**
- **VENDREDI 3 MAI – Se tourner vers le soleil : extensions du dos et ouvertures du cœur**

"A l'instant où ton attention s'éveille par intermédiaire des organes des sens, pénètre dans la spatialité de ton propre cœur" - Vijnana Bhairava

** Le stage s'adresse aux personnes ayant au moins 6 mois de pratique du Yoga Iyengar®, pour explorer et approfondir leur expérience.*

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 : 114 € pour les 3 jours

Réservations à la journée ouvertes 2 semaines avant le début des stages : 45 € par jour
(Inscriptions dans l'ordre d'arrivée, avec priorité aux réservations de 3 jours)

StudioYoga
République

21 rue Béranger,
75003 Paris
06 52 51 13 03