



Atelier dimanche 28 avril 2024

de 10h à 13h30

Les postures inversées sans peur et sans peine !

Atelier animé par **Vincente** Padeloup,
professeur au Studio

Les postures inversées sont emblématiques
du yoga. Et pour cause !

Selon les Upanishads de yoga :

« Tête en bas, pieds en l'air, l'adepte restera ainsi, le corps bien droit, pendant une minute, le premier jour ; deux minutes, le second jour, et ainsi de suite, augmentant progressivement la durée de l'exercice ; en trois mois, rides et cheveux gris disparaîtront, et si l'on pratique l'Attitude Inversée pendant trois heures chaque jour, l'on ne mourra pas »
(Traduction de Jean Varenne).

Au-delà de la voie de l'ascétisme, les postures inversées telles *Sirsana*, *Sarvangasa* et *Adho Mukha Vrksasana* :

- améliorent **la circulation** et le feu digestif
- préservent **l'équilibre** hormonal
- fortifient **le système nerveux** en stimulant les glandes endocrines
- stabilisent **le mental** et aident à lutter contre le stress
- apportent **agilité** et **légèreté**
- développent la **confiance** en soi
- offrent de nouvelles perspectives !

Les supports comme **les cordes**, les couvertures, les briques et les chaises nous permettent d'aborder ces postures en douceur et d'**y rester sans efforts**.

Nous pratiquerons des postures préparatoires pour **ouvrir et fortifier** les articulations du haut du corps ainsi que des adaptations à des cas spécifiques, et nous aborderons comment les faire chez soi **sans risques**.

L'atelier se terminera par une **relaxation profonde** et du **pranayama**.

Ouvert à tous les élèves ayant **six mois de pratique** de yoga Iyengar®.

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

Renseignements sur l'Atelier auprès de Vincente, au 06 20 46 00 14

Nombre de places limité à 15 participants

Tarif : 46 €

StudioYoga
République
21 rue Béranger
75003 Paris
06 52 51 13 03