



# ATELIER INVERSIONS

**7 janvier 2024**

**14h-17h \$60**



**Salamba Sarvangasana** aspire à l'harmonie et au bonheur du système humain. Avec une pratique soutenue de cette posture, le corps devient léger, frais, ferme et calme. On n'a alors plus besoin de chercher à s'approcher de soi, car cela se fait spontanément, automatiquement et naturellement quand la posture est faite correctement.



**Salamba Sirsasana** développe le corps et discipline le mental, de telle sorte que l'on atteint un équilibre intérieur. Sirsasana doit être suivi par Sarvangasana. C'est très important. Si Sirsasana est fait tout seul, sans être suivi par Sarvangasana, il provoquera de l'irritation mentale et des accès de colère, en plus d'un déséquilibre émotionnel.

Des variations aux inversions classiques et avancées seront données aux participants. Ainsi, les étudiants apprendront l'adaptation à faire selon leur niveau en toute sécurité et ils pourront ensuite pratiquer les inversions en toute sécurité dans une base régulière au cours hebdomadaire.

\*CET ATELIER EST OUVERT À TOUT PRATIQUANT DE YOGA IYENGAR. UN MINIMUM DE 6 MOIS DES ÉTUDES AUPRÈS D'UN PROFESSEUR CERTIFIÉ EST REQUIS.