

Abhyasa « Intensif du Dimanche »

Les flexions arrières

« purva pratana shtitti »

Dimanche 15 décembre 2024 de 10 à 13h

Notre Troisième Intensif du dimanche de la saison à l'Atelier YogaSamkya

Retrouvez, découvrez & approfondir votre alignement, centre de gravité et votre aplomb...

RESERVATION



Plongez au cœur de votre pratique lors d'un atelier intensif de yoga Iyengar

Découvrez une opportunité unique d'explorer et d'approfondir votre pratique à travers **trois heures de yoga intensif**, conçues pour revisiter, affiner, et perfectionner les postures fondamentales. Dans un cadre intime et bienveillant, ce format en petit groupe vous permettra de vous concentrer pleinement sur l'alignement juste et précis, pilier central du yoga Iyengar.

Durant les cours réguliers, le rythme et la structure ne permettent pas toujours d'approfondir chaque aspect de la pratique. Ces ateliers intensifs sont donc une invitation à aller plus loin :

- **Revoir les bases** : Renforcez vos fondations et réexplorez les postures essentielles sous un nouvel angle.
- **Perfectionner votre alignement** : Apprenez à mieux comprendre votre corps dans chaque posture, pour une pratique à la fois plus sûre et plus efficace.
- **Approfondir votre pratique** : Découvrez les subtilités des asanas, travaillez sur votre force, votre souplesse et votre concentration.
- **Apprendre de nouvelles perspectives** : Explorez des variations ou des ajustements adaptés à votre niveau, sous l'œil expert d'un enseignant certifié.

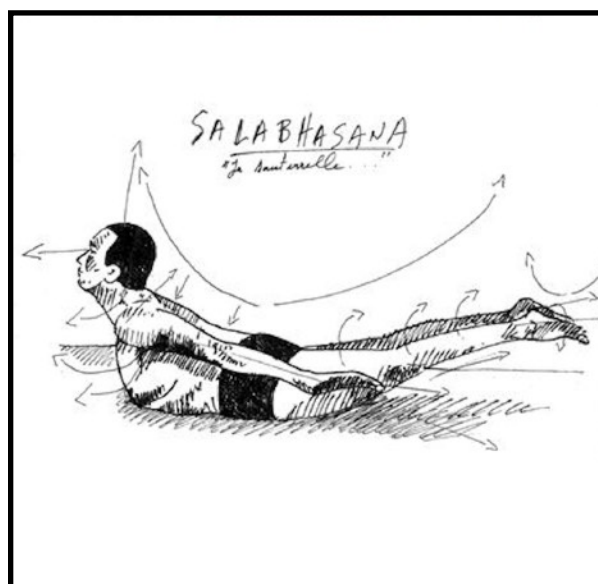
Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, cet atelier est une opportunité précieuse pour enrichir votre pratique, poser vos questions, et expérimenter une connexion plus profonde avec votre corps et votre esprit.

Rejoignez-nous pour un moment intense, exigeant, mais aussi joyeux et inspirant, qui vous laissera avec des outils concrets à intégrer dans vos séances quotidiennes.

Atelier limité à un nombre restreint de participants pour garantir un suivi personnalisé.

[Réservation](#)

Les séances se terminent en récupération et un long savasana.



Débutant.e.s & avancé.e.s bienvenue. nos élèves réguliers sont prioritaires...

Réservation obligatoire

RESERVATION

CONDITIONS

-Votre réservation n'est effective que lors de la réception d'au moins 50% du montant sur notre compt en ligne.

– 40€ pour nos élèves réguliers

– 60€ pour les personnes qui ne sont pas nos élèves réguliers.

– Une majoration de 10% pour les réservations en deca de 48hrs avant l'événement.

– Non remboursable 48 hrs avant le début de l'atelier sauf cas exceptionnel.

