



YOGA EXPLORATIONS

Avec « Yoga Explorations », venez développer avec plus de subtilité et d'intériorité votre pratique de yoga et ainsi cheminer vers une pratique « plus avancée »

« Pratique avancée » n'est pas synonyme de réalisation de postures toujours plus athlétiques et nécessitant une extrême souplesse, réservées à des morphotypes particuliers. **L'avancement de la pratique, selon les textes traditionnels, se mesure plutôt par l'engagement de l'élève, sa régularité et sa sincérité dans la pratique.**

Basés sur l'enseignement traditionnel des Yoga Sutras de Patanjali et introduisant des notions d'anatomie ainsi que d'abdologie, ces ateliers « Yoga exploration » vous permettent de découvrir plus de techniques et de ressentis tant corporels que sur le plan mental, ce qui se transposera bénéfiquement ensuite dans tous vos espaces de yoga.

Chaque atelier se compose de pranayama et asana préparatoires qui mettent l'accent sur :

- le tronc, noyau central du corps (désignée en yoga par le terme anglosaxon CORE) avec **le renforcement des muscles de la sangle abdominale/ dos / plancher pelvien** ainsi que des muscles impliqués dans les mouvements des épaules et des hanches
- **sur le mouvement du diaphragme**, muscle en forme de coupole qui s'insère sur la colonne vertébrale et les côtes, et **acteur principal de la respiration.**

Grace au travail de ces 2 composantes indissociables, et en sus des bienfaits physiques directs sur la santé du dos et la statique corporelle, vous installerez plus de concentration et de stabilité, créant les conditions favorables à la découverte et à l'exploration de postures fondamentales en variantes plus intenses ou impliquant backbends, équilibres et inversions.

Ainsi, dans cet espace privilégié, Virginie vous guide, en sécurité, dans l'apprentissage de postures telles que Urdhva Dhanurasana (Pont), Bakasana (Corbeau/Grue), Sirsasana (posture sur la Tête), **Ensemble, nous apprenons à construire ces postures étape par étape.**

Les accessoires mis à disposition (blocs, sangles, feet-up, yoga wheel, ..) soutiennent l'apprentissage selon les besoins. **Toutes les postures sont abordées dans le respect du corps et la bienveillance de l'esprit dans une ambiance ludique d'entre aide mutuelle**, honorant ainsi les principes du Yoga dans sa dimension relationnelle (Yama et Niyama).

Chaque fin atelier invite un temps de méditation ou de relaxation, moment privilégié d'intégration des bienfaits de la pratique et espace de bien-être en reconnexion totale avec Soi.

