



Atelier yoga cocoon hiver

Le samedi 27 novembre 2021

de 16h à 18h30



« Il fait froid, je m'échauffe, je me réchauffe, je me délie, je me dorlote. »

L'hiver est la saison de l'introspection, du repli vers soi. En hiver, inutile de s'encombrer de trop de choses. Nous avons besoin de pratiques douces, pour créer un cocon favorable à l'introspection.

Nous allons donc centrer cet atelier de yoga sur la respiration, les mouvements doux qui permettent au corps de s'ouvrir en douceur. S'ouvrir au monde de nos sensations, de nos mouvements de nos rythmes internes.

Après quelques échauffements, nous ferons des postures d'étirement tenues plus ou moins longuement pour développer notre souplesse et le lâcher-prise. Les étirements profonds sont une bonne manière d'éviter que le corps ne devienne trop rigide avec le froid et la sédentarité de l'hiver. Ce travail en profondeur permettra de relâcher les blocages et les tensions accumulés dans tout le corps.

Offrez-vous ce temps de pause, de mini-hibernation rien qu'à vous.

Informations pratiques

- Adresse : 12, Avenue des Rossignols à 1310 La Hulpe
- Inscription : Dominique de Garady, T : 0478 78.23.15
- Email : dominique.degarady@gmail.com
- Matériel : tout le matériel est disponible sur place. Il suffit de porter une tenue souple et confortable.
- Prix de l'atelier : 25 € à verser sur le compte BE64 0635 9771 5752