

Été 2022 : 3 stages de pratique de HATHA~YOGA

Animés par Loïc
Alemany

Stage 1 | les Chakras | 11-15 juillet

Nous travaillerons un chakra différent chaque jour. Ces points de concentration installés le long de l'axe central du corps servent de support pour la méditation. Par des exercices posturaux, de déplacement de la concentration, et par des sons, nous chercherons à ressentir davantage ces espaces.

Stage 2 | Approfondissement du Hatha-Yoga | 25-29 juillet

Grâce à une approche soutenue et progressive, nous travaillerons les postures en mobilisant différentes énergies. Une attention particulière sera portée au souffle et aux mouvements de vitalité dans le corps. Nous explorerons alors les différentes formes de méditations proposées dans le Hatha-Yoga.

Stage 3 | Mudra, Bandha et Pranayama | 15-19 août

Nous aborderons les principaux **Bandha**, ces contractions conscientes qui permettent de ressentir et de sceller l'énergie dans le corps, afin de le rendre plus disponible et plus énergique. Nous travaillerons aussi autour des **Mudra**, les positionnements spécifiques des mains durant les méditations. Enfin, nous aborderons les principaux **Pranayama**, ou contrôles du souffle, proposés dans la pratique du Hatha-Yoga.

Max. 11 pers. par stage

Horaires : 5 séances,
de 9h30 à 12h

Lieu : 20 place des
Otages, Morlaix

Tarif : 110 € / stage

Infos/inscriptions :
loic.alemany@gmail.com
06 13 29 71 62

