

Ateliers à thème : hiver 2012

Le studio Mouvance de Sherbrooke vous propose cet hiver 7 ateliers à thème de 2 heures chacun vous permettant d'approfondir votre compréhension dans divers aspects de votre pratique de yoga. Si vous aimez cette formule et que vous avez des suggestions pour d'autres thèmes futurs, nous apprécions toutes vos suggestions.

Tarifs : Ces ateliers peuvent être payés à raison de « un point de carte plus 5\$ », ou bien au coût de 20\$ si payés à l'unité. Ces deux possibilités de tarif incluent les taxes. Les détenteurs d'une carte illimitée devront également payer 5\$ pour leur entrée. Les réservations pour la participation à l'atelier sont obligatoires et les places sont limitées. Le paiement devra être fait au moment de la réservation. Aucun remboursement ne sera accordé si vous ne pouvez vous présenter au dernier moment.



Respiration en posture : avec Nathalie Lebel

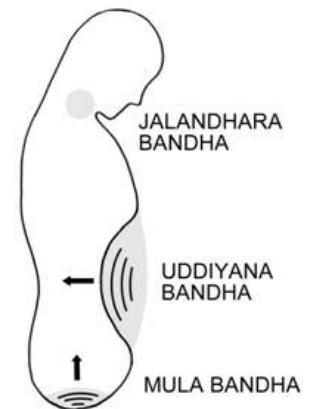
Samedi 28 janvier 2012, de 13h30 à 15h30

Harmoniser la respiration avec notre pratique de yoga n'est pas chose facile, et souvent dans les cours nous ne prenons pas le temps de nous y arrêter. Dans cet atelier, c'est non seulement ce que nous vous proposons, mais en plus la possibilité d'augmenter votre fluidité par l'incorporation d'un mouvement de "vague" dans chacune de vos transitions. Les salutations au soleil de type « Hatha » aussi bien que « Vinyasa » seront explorées ainsi que plusieurs postures.

Les bandhas : avec Daniel Dallaire

Samedi 11 février 2012, de 13h30 à 15h30

Dans vos cours, vous entendez vos professeurs constamment vous répéter « Mula Bandha », « Uddiyana Bandha », « Jalandhara Bandha »... Bien que vous ayez reçu de brèves explications lors de vos cours initiation, votre compréhension de ces actions demeure peut-être incomplète. Cet atelier vise à approfondir votre compréhension ainsi que votre ressenti de ce travail subtil et puissant à partir d'exercices concrets. Cet atelier est offert autant aux élèves de Hatha yoga que de Vinyasa yoga.



Yoga pour femmes : avec Nathalie Lebel

Samedi 25 février 2012, de 13h30 à 15h30

Les variations hormonales dans la vie d'une femme provoquent toutes sortes de changement dans les états, les rythmes et dans tout le système physiologique. Apprendre à identifier ces états et à adapter sa pratique de yoga selon le cycle dans le mois (menstruel ou prémenstruel) ou selon la période de la vie (ménopause ou post ménopause) est un atout dans la vie d'une femme. Cet atelier est offert autant aux élèves de Hatha yoga que de Vinyasa yoga de tous les niveaux.

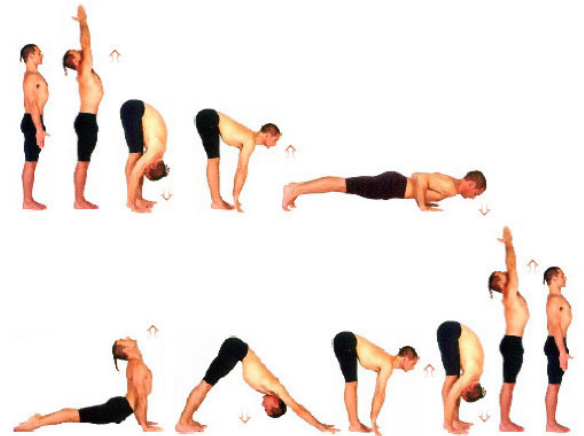


Yoga ballon : avec Denise Gaouette, samedi 10 mars 2012, de 13h30 à 15h30

La pratique du yoga associée à l'utilisation du gros ballon utilisé couramment en Pilates, permet une amélioration de la stabilité dans les postures debout, permet un ressenti nouveau dans l'alignement des positions et vous fait découvrir de nouvelles postures tout à fait inusitées. Niveau suggéré : Vinyasa yoga entretien.

Salutation au soleil: avec Isabelle Houle, samedi 24 mars 2012, de 13h30 à 15h30

Même de rien, la salutation au soleil B comporte 8 positions totalement différentes. Considérant la vitesse avec laquelle nous l'exécutons, il est difficile d'être totalement présent à chaque détail au niveau de l'alignement juste et idéal pour la santé de vos articulations. Lors de cet atelier, les salutations A et B (Vinyasa yoga) seront décortiquées de façon à changer pour toujours votre façon de les exécuter. Niveau suggéré : Vinyasa yoga entretien.



**Sarvangasana: avec Nathalie Lebel
Samedi 7 avril 2012, de 13h30 à 15h30**

Sarvangasana (posture sur les épaules) est une des postures régénératrices les plus puissantes. Elle permet entre autres d'équilibrer le système nerveux, alléger la circulation sanguine et de favoriser la régénération cellulaire. Elle est par contre une posture très capricieuse et afin d'accéder aux effets régénérateurs, une recherche de la position juste est primordiale. C'est ce que nous allons explorer de façon détaillée afin que chacun puisse découvrir sa position idéale. Niveau suggéré : Vinyasa yoga entretien.

**Inversions : avec Isabelle Houle
Samedi 21 avril 2012, de 13h30 à 15h30**

Les inversions peuvent être amusantes si on les approche avec les bonnes méthodes et la bonne attitude. Même si elles sont parfois un peu inquiétantes, la sensation de valorisation de soi lorsque l'on parvient à les réussir est stimulante. De plus, les inversions ont des effets régénérateurs puissants. Niveau suggéré : Vinyasa yoga entretien.

