



Le Yoga régénérateur est un voyage vers un état de bien-être, loin de l'activité normale du corps et de l'esprit. En canalisant les énergies du corps - vent, sang, lymphe - par des voies spécifiques, le yoga régénérateur crée un profond sentiment de relaxation et de régénération.

Toutes les catégories d'asanas sont pratiquées - postures penchées en avant, en arrière, torsions, étirements latéraux et inversions - dans un relâchement total grâce au soutien de traversins, couvertures, sangles, blocs et coussinets pour les yeux.

Chaque posture est maintenue entre 3, 5 & 20 minutes, donnant ainsi au corps suffisamment de temps pour se détendre et se déplacer dans le système nerveux parasympathique conduisant à une expérience de repos et de bien-être.

Pendant ce stage, vous pratiquerez une séquence complète de postures régénératrices, (chaque posture est conçue pour un résultat énergétique spécifique).

Atelier de 2h

35€

Suite à cette pratique, vous apprendrez :

- Des postures de Yoga régénératrices
- Comment créer une séquence de Yoga régénérateur thérapeutique pour améliorer votre bien-être et celui de vos élèves
- Comment enseigner deux cours de yoga régénérateur cohérent, y compris (conseils et instructions) de respiration, posture et alignement postural, les mises en grade et contre-indications
- Comment démontrer les postures de yoga régénérateur, leurs modifications communes et les variations nécessaires pour les élèves, avec ou sans conditions particulières
- Ainsi que la meilleure manière de proposer ces ateliers dans les studios de yoga où il n'y a pas beaucoup de matériel

“Save the world, a savasana at the time.”



Stage de formation professionnelle, 2 jours

Vous travaillerez par groupe de 2, à enseigner ces poses les uns aux autres. Un temps d'enseignement est mis en place avec assez d'espace pour commentaires et discussions, Apportez un stylo, un carnet et votre appareil photo !

1^{er} jour ; de 10h00 à 17h00

2^{ème} jour ; de 10h00 à 16h00

295€