



PRATIQUE DE YOGA IYENGAR ®

STABILITÉ / MOBILITÉ

*« Si vous êtes en équilibre dans le présent, vous vivez dans l'éternité.
Le yoga vous enseigne à vivre dans le présent. »*

BKS IYENGAR

La pratique précise des postures avec l'aide de supports (briques, sangles, couvertures) vous apportera force et souplesse en pleine conscience de votre corps. Associée à la respiration, cette méthode complète et dynamique vous redonnera vitalité et calme intérieur.

CONTENU

Avec pour thématique la stabilité et la mobilité, cet atelier abordera deux notions essentielles dans le yoga et pouvant faire écho à une expérience à travers le mouvement, la danse.

La matinée se déroulera autour d'une pratique dynamique dans laquelle vous découvrirez des postures de base, pour finir sur l'apprentissage de postures récupératrices et vers une pratique de pranayama (contrôle du souffle).

**** Afin de profiter pleinement de cette matinée :**

- Évitez de manger juste avant la pratique

- Apportez :

une tenue confortable (tee-shirt, short ou pantalon moulant, leggings)

un vêtement chaud

une couverture pour plus de confort et de support

TATIANA FIRMIN

Tatiana Firmin est certifiée du diplôme de professeur de yoga IYENGAR de niveau base II et enseigne depuis 2009 au Centre de Yoga IYENGAR de Bordeaux ainsi qu'au Centre d'Animation Bastide Queyries. Elle est également danseuse et a notamment été interprète au sein de LA COLLECTIVE, dans la Cie STRAP auprès de Mari SILES ainsi que dans différentes compagnies de cabaret. Lors de sa pratique de danse contemporaine elle aborde différentes techniques somatiques telles que le BMC (Body Mind Centering), les techniques Feldenkrais et Alexander. Puis viendra le yoga et notamment le yoga IYENGAR qui lui apporte le travail de la précision dans les postures et la respiration. La dimension spirituelle du yoga et sa pratique l'aide également au quotidien à apaiser l'esprit, à se concentrer et à appréhender le temps présent.

LIEU

Salle Enchantier Théâtre
37 rue de la Fusterie
33000 Bordeaux
Quartier Saint Michel (TRAM A et C)

HORAIRE

10h00 – 13h00

TARIF

30 € + 10 € d'adhésion

CONTACT / ORGANISATION

LA COLLECTIVE
EMMANUELLE CARPE
06 20 95 53 10
www.lacollective.canalblog.com

