



Une journée en Yoga au Centre Culturel d'Inde avec Anna Nazarova



Date : Samedi 2 Juillet 2022.

Lieu : Centre Culturel de l'Inde « Le Clos des Hamadryades » - Marcenais (à 35 km de Bordeaux, entre Fronsac et Saint André de Cubzac).

Le Stage :

Samedi 2 Juillet 2022.

Arrivée 8h00

Début des cours à 8h30

Fin de Cours à 17h30

Prix: 110 € (Repas Inclus).

- Boissons chaudes, fruits & fruits secs à disposition
- Brunch végétarien à midi.





Au programme :

Yoga Intégral, Yin Yoga, Prana Vyayama, postures, techniques respiratoires, relaxation, bain sonore.

- **Samedi matin**

8h30-11h30 : Yoga Intégral/ Bain Sonore

« Bassin et Emotions »

Lors de cette journée nous allons plonger au cœur du bassin avec un travail d'ancrage et mobilisation des hanches afin de nous libérer des émotions et des énergies stagnantes, dénouer les nœuds et rééquilibrer le Chakra Racine.

Le bassin est également réputé pour être le siège de nos émotions réprimées ou non exprimées. De par sa forme et de son emplacement, il sert de réceptacle récoltant les énergies qui n'ont pas été employées ou relâchées. En travaillant l'ouverture des hanches, nous accéderons à cette zone chargée en émotions et énergies stagnantes afin de les libérer.

Ce travail en profondeur sera accompagné par la respiration consciente afin de nous aider à traverser les résistances et les tensions dans le corps et le mental en gardant l'équanimité et le calme intérieur.

- **12h00- 14h30 Brunch et Temps Libre**

- **Samedi après-midi : 14h30-17h30 Yin Yoga**

« L'art du lâcher prise grâce au Yin Yoga ».

Je vous propose de ralentir et de finir le week-end en douceur dans une pratique de détente profonde...

3H pour se régénérer, venir en introspection et lâcher prise !Le Yin yoga travaille le corps, le cœur et le mental en profondeur.

Grâce au temps de tenue des poses et à l'utilisation de la simple gravité comme levier de résistance, vous vivrez une expérience méditative complète, apprendrez à lâcher prise et à prendre véritablement conscience du moment présent.

Les trois principes fondamentaux du Yin yoga sont les suivants:

- Respectez vos limites et trouvez votre juste milieu.
- Restez calme et bougez le moins possible.
- Tenez les postures longtemps possible (environ 3- 5mn) toujours en respectant vos limites.

Cuisine:

Tous les repas sont végétariens. Très tendance « saveurs indiennes ».

Patrice, notre hôte, a vécu là-bas et cuisine de délicieux Thalys indiens.

Merci de nous informer à l'avance d'éventuelles allergies ou intolérances.



Infos et réservation:

Anna :

contact@annanda-yoga.com / **0613220545**

Acompte de **50%** en chèque ou espèces:

Le reste est à régler à l'arrivée et sur place.

Infos enseignante Annanda-Yoga:

<http://www.annanda-yoga.com>

Lieu du Stage :

L' adresse : Le Clos des Hamadryades 1 bis lieu dit Favereau , 33620 Marcenais

<https://www.centre-culturel-gopala-krsna.com/>

<https://www.google.com/maps/place/>

Centre+culturel+de+l'Inde+Gopala+Krsna+pr%C3%AAs+de+Bordeaux/

@45.0601543,-0.3370055,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xee5288fe2065f8!8m2!

3d45.0601543!4d-0.3370055

