



STUDIO FEDORA

STUDIO FEDORA

***PRESENTE : COURS DE YOGA par Kamel Boukir***

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui veulent tenir sur les mains ou juste approfondir leur maîtrise de la posture. Que vous soyez sur le point d'y arriver, que vous y teniez quelques secondes ou que vous soyez à des années lumière d'ado mukha vrkasana (l'équilibre sur les mains), cet atelier est pour vous. On décortiquera tout ce qu'il faut savoir pour se faire confiance, développer une nouvelle proprioception tête à l'envers et construire votre maintien postural. Les ateliers préparatoires à la posture s'insèrent dans un flow, de type de yoga vinyasa. Donc plutôt dynamique. Si vous ne venez que pour transpirer, c'est le bon endroit aussi.

**Ateliers préparatoires à la posture**

Travail sur les appuis des mains : orientation des mains, position des doigts, courbure de la voûte des mains, inclinaison du poignet, rôle central du pouce et plein d'autres trucs...

Focus sur la presse : comment pousser le sol ? Pour aller où ? Apprendre à faire circuler l'énergie dans le sol pour hisser le corps au ciel.

Avant-bras, épaules et colonne vertébrale : orientation des avant-bras, verrou des épaules, renforcement musculaire de la ceinture scapulaire et des muscles érecteurs du rachis. Proprioception et maintien postural : où mon centre de gravité et comment agir dessus ? On verra que la posture d'équilibre se joue plus dans le bassin et les abdos que les mains !

Bassin, jambes et pieds : Bah, qu'est-ce qu'on fait de ces guibolles maintenant ? On engage les bandhas pour les attacher au bassin... On verra comment faire ça.

Les séances s'effectueront au cours de l'année dans différents espaces de l'association studio fedora, un service de navette pourra éventuellement être mis en place.

Prix de la séance 20 euros

Renseignements et Réservations:

[zt.tangara@gmail.com](mailto:zt.tangara@gmail.com)

[contact@studiofedora.com](mailto:contact@studiofedora.com)

[Téléphone : 06.51.95.94.83](tel:06.51.95.94.83)

