



www.rasa-yogarivegauche.com
21 rue Saint-Jacques, Paris V

rasa
YOGA RIVE GAUCHE

Détente profonde avec Maryam Askari

Dimanche, 4 décembre '11
14.00 - 17.00
45 euros
42 prepaye le 31 novembre
reservation recommandé

La Détente Profonde dans le Yoga Iyengar est une pratique destinée à vous permettre de replacer votre conscience au plus profond de votre corps. Il favorise la guérison et la désintoxication de l'ensemble du corps et a de nombreux bienfaits pour les systèmes nerveux, respiratoire et circulatoire.

Les poses sont généralement maintenues pendant un minimum de 3 minutes. Bien que ce soit souvent des poses basiques, cette pratique est profonde et intense. Les différentes parties du corps sont complètement soutenues par des supports comme des bolsters et briques pour permettre de libérer les tensions des zones tendues et amener le corps à se détendre et s'ouvrir progressivement. Toutes les postures sont adaptées et les modifications tiennent compte des besoins particuliers et des capacités de chaque élève. En adaptant les postures selon votre constitution et votre état santé, l'objectif est de vous permettre de bénéficier au maximum des effets de la pratique sur les plans physique, physiologique, organique, mental, et énergétique. En stimulant le potentiel réparateur du corps, on peut stimuler le système immunitaire.

Maryam Askari

Certifiée par l'Institut Iyengar de Pune en Inde, Maryam bénéficie d'une expérience et d'une reconnaissance internationale. Elle aime stimuler, inspirer et nourrir la pratique de ses élèves. Pour Maryam, la plus belle ressource est la puissance de notre esprit. La pratique des asanas et du pranayama permet de centrer et de calmer l'esprit. Soutenue, elle fortifie dans tous les sens du terme le pratiquant. C'est cela qu'elle cherche à apporter à ses élèves, pour avancer dans la connaissance de notre monde intérieur, si riche et rempli d'amour.

Inscription

01 43 54 14 59

shanti@rasa-yogarivegauche.com
rasa, 21 rue Saint-Jacques, Paris V