



« RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Introduction au yoga Iyengar

PROF : Vincent Hufty

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Spécial BACKBENDS (arcs arrières)

Prendre conscience du haut du dos, ouverture des épaules et de la cage thoracique, allongement du rachis à partir des ancrages au sol.

Le yoga Iyengar utilise les backbends pour ouvrir et étirer toute la colonne vertébrale, avec une attention particulière à chaque région - cervicale, thoracique et lombaire. Au fil de mes années de pratique, j'ai constaté cette confusion très répandue entre les arcs arrière et la souplesse du bas du dos qui à long terme peut causer des problèmes de dos et décourager beaucoup de pratiquant.e.s

BKS Iyengar a pratiqué les arcs jusqu'à son dernier jour, les considérant comme un élixir de jeunesse, source d'énergie et de joie. Les backbends sont **essentiels** pour préparer la cage thoracique, améliorer l'énergie et la respiration dans le yoga postural.

C'est ce que nous allons aborder dans ce petit atelier... en commençant de manière passive (restauratif doux) et puis active (yogamala « vinyasa »).. et enfin récupération et repos..

Nous verrons et expérimenterons quelques clés de base pour mieux comprendre et mieux vivre les « BACKBENDS »

PS: Femmes enceintes ou Indisposées merci de me prévenir avant le début de l'atelier,. Il y a des adaptations à faire pour votre grand soulagement...

PS: Merci de respecter **DE NE PAS PRENDRE DE NOTES** pendant l'atelier afin que vous puissiez vivre, ressentir, expérimenter pleinement l'atelier.

PRÉSENTATION DU PROF

Certifié Iyengar® yoga

Vincent a découvert le yoga suite à une grave hernie discale, évitant ainsi une greffe et une prothèse. Malgré des débuts difficiles, le yoga lui a permis de retrouver la santé, guérissant son asthme et ses sinusites. Sa pratique lui a également offert de nouvelles perspectives : philosophie pratique, spiritualité consciente, et un nouveau goût de la vie.

Il est certifié Iyengar® depuis 2016... et continue de former avec les plus grands maîtres du yoga Iyengar. Il a une approche joyeuse et exigeante du kriya yoga (yoga de l'action).

