

Ashtanga Yoga Montreal Ateliers 2012

Hiver

Yoga pour débutants avec Julien Gagnon et Sheryl Hoo



les mardis du 10 janvier au 28 février du 18h à 19h30 Sheryl
les lundis du 16 janvier au 5 mars du 19h15 à 20h45 Julien
les jeudis du 26 Janvier au 15 Mars du 19h15 à 20h45 Julien

Introduction au Yoga Ashtanga (8 Semaines). Venez apprendre des techniques qui vous apporteront la forme physique, l'énergie, la santé et le calme.

Introduction au Yoga Acro avec Jessie Goldberg et Eugene Poku



les dimanches du le 15 Janvier au 5 février du 13:30h à 15h

Les principes fondamentaux du Yoga Acro seront présentés dans un environnement sain, sûr et enrichissant. Venez vivre le silence du moment en équilibre avec l'autre. En compagnie de personnes avec des affinités partagées, vous retrouverez vos forces et votre état de calme par les défis et le renforcement de la confiance que procure la pratique du Yoga Acro.

Rechargez, renouvelez et régénérez vos énergies avec Jeanne Mudie,



samedi le 28 janvier du 14h30 à 18h

Offrez-vous un cours de yoga régénérateur avec lequel vous fortifierez votre système immunitaire, vous débarrasserez de la fatigue des fêtes, régénérerez vos énergies pour l'année à venir. Adéquat pour tous les niveaux. Places limitées.

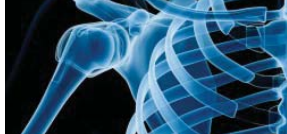
Yoga à deux pour la Saint-Valentin avec Annik Mendez et Costa Koutrokois



dimanche le 12 février du 14h à 16h

Cet atelier n'est pas uniquement réservé aux couples, mais accueille aussi les équipes formées de deux très bons amis. Développer et cultiver la confiance et l'entraide en se fiant à nos partenaires tout en favorisant la force et la flexibilité en travaillant en équipe;

Expression du haut du corps : Ouverture et stabilisation des épaules avec Allison Ulan



samedi le 18 février du 14h30 à 17h30

Cet atelier a pour but de vous aider à trouver un sens de l'équilibre au niveau de la colonne vertébrale afin de maintenir la stabilité de la ceinture scapulaire. Les éléments clés à intégrer sont : comment libérer les tensions, réduire l'effort, trouver l'alignement neutre, renforcer les faiblesses et libérer les épaules. Nous jetterons également un coup d'œil sur la manière dont les tensions dans la nuque

Expression du haut du corps: Équilibre sur les bras et sur les mains avec Julien Gagnon



samedi le 25 février du 14h30 à 17h30

L'art des postures sur les mains, comme le yoga nous l'enseigne, vient de l'équilibre et de l'alignement plutôt que la force et la rigidité. Nous avons effectivement besoin de la force des bras, mais nous vous proposons d'explorer la façon dont les hanches, la force du centre et le souffle sont la clef de l'équilibre... et ces derniers répondent bien mieux aux mouvements fluides et conscient !

Expressions Acro : Flux créatif avec Jessica Goldberg et Eugene Poku



samedi et dimanche le 3 et 4 mars. du 9h à 17h

Qu'est-ce que le processus créatif? Quel est mon vocabulaire physique personnel? Comment puis-je l'utiliser afin de développer et de faire progresser un style d'équilibre corporel unique et accessible avec un partenaire et en groupe? Venez explorer le processus créatif et le flux créatif interne en compagnie d'individus qui partagent une vision commune. Deux journées d'innovation et de raffinement technique. Développez un œil qui voit les échecs et les erreurs comme des hasards révélant un potentiel

Printemps

Atelier pour libérer les hanches avec Jeanne Mudie



samedi et dimanche le 10 et 11 mars du 14h:30 à 17h:30.

S'ouvrir au sol permettant de trouver le sens de l'équilibre du bassin, de dégager la tension, de réduire l'effort, de trouver le point neutre et de s'ouvrir à l'expérience de libérer les hanches. Nous explorerons aussi comment la tension des hanches peut affecter le reste du corps.

Yoga pour débutants avec Julien Gagnon et Sheryl Hoo



les lundis du 19 mars au 14 mai du 19:15h à 20:45h Julien
les mardis du 27 mars au 15 mai du 18h à 19:30h Sheryl

Introduction au Yoga Ashtanga (8 Semaines). Venez apprendre des techniques qui vous apporteront la forme physique, l'énergie, la santé et le calme.

Le Grand nettoyage du printemps avec Allison Ulan



samedi le 24 et 31 mars du 14h30 à 17h30

Venez apprendre les concepts de base de la désintoxication « à domicile » et des routines de purification pour le printemps. Venez faire du bien à votre corps! Nous vous offrirons une vaste sélection de thés et de breuvages à essayer.

Respirez ! avec Julien Gagnon



samedi le 14 avril du 14h30 à 17h30

Au cœur de la pratique de yoga, comme au cœur de notre vie, se trouve la respiration. Ils semble donc naturelle d'y accorder quelques heures ! Un outil pratique qui met le corps et l'esprit en harmonie. Venez découvrir tous les bienfaits qu'une respiration complète peut vous apporter.

Le plaisir de cambrer (extensions de la colonne) avec Eugene Poku



samedi et dimanche le 21 et 22 avril du 14h à 17h

Les flexions arrière peuvent être libératrices, stimulantes et agréables. Grâce à un juste alignement des actions et un bon état de présence, nous pouvons expérimenter des états de clarté, d'ancrage et de liberté dans nos flexions arrière.

