

### Partie 1:

### Ouverture et stabilisation des épaules avec Allison Ulan

*samedi le 18 février, 2012 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 peuvent affecter le reste du corps.

Les asanas que nous étudierons en relation avec la ceinture scapulaire seront les flexions dorsales, les planches, les torsions, les extensions des bras, les postures d'équilibre sur les bras pour débutants, les postures inversées, et les positions en équilibre.

Cet atelier est conçu pour les personnes de tous les niveaux ayant une pratique régulière des asanas. Vous êtes tous bienvenus à nous rejoindre et à explorer.

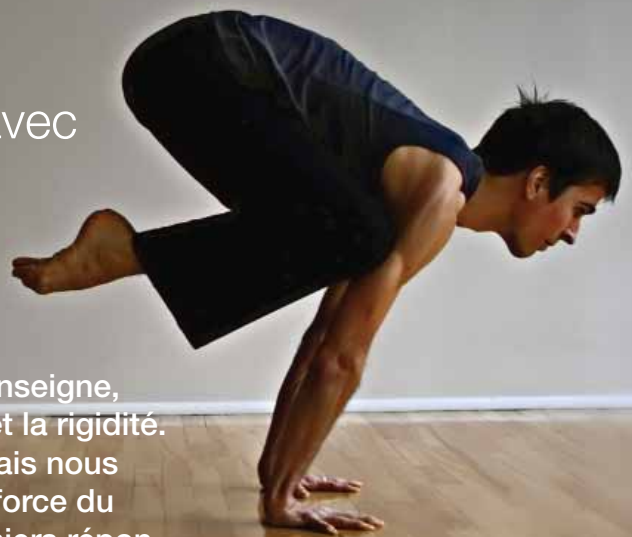


### Partie 2:

### Équilibre sur les bras et sur les mains avec Julien Gagnon

*samedi le 25 février, 2012 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 !



**Coût par atelier: 35\$ préregistre / 45\$ à la porte**

