

Cours de Yoga Acro

Acrobatie yogique

les Vendredis du 18h a 19:30

avec Jill Campbell and Costa Koutrokois



*Devenir plus approprié, plus fort, plus en bonne santé
et plus calme en jouant*

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.

Cette cour explorera :

- ♦ **Les dynamiques entre partenaires : développer notre sensibilité et notre conscience de l'autre par le yoga en partenaire**
- ♦ **Stabilisation du centre corporel : techniques pour favoriser la force musculaire et cultiver la légèreté**
- ♦ **Les 3 piliers –le porteur, le voltigeur et la charge : explorer et comprendre le rôle et l'importance de chaque individu!**
- ♦ **Techniques de chargement (« spotting ») pour assurer liberté et sécurité**
- ♦ **Techniques de base en partenaire : Posture d'équilibre et de voltiges Acro**



Ashtanga Yoga Montreal

372 Ste-Catherine St. West, suite # 118 (514) 875-9642

www.ashtangamontreal.com

www.acroyoga.com