



S'Ouvrir au Sol

Atelier pour libérer les hanches avec Jeanne Mudie

2ième partie Samedi 8 mai 2010 de 14 h à 17 h
3 h à 30 \$

Jeanne Mudie s'est établie à Montréal en 1989 pour poursuivre ses études en ballet classique à l'École supérieure de danse du Québec. À la recherche d'une façon plus douce d'utiliser son corps, elle a découvert le yoga et ses effets bénéfiques sur le corps et l'âme. Elle a complété sa formation comme instructeur en 2000 et continue à enrichir sa pratique à l'aide d'ateliers à styles divers. Parmi ses instructeurs sont David Life, Sharon Ganon, Dharma Mitra, Mark et Shankara Darby, Hart Lazer, Ramanand Patel et le personnel d'Ashtanga Yoga Montréal. Elle a terminé sa formation en Thai Yoga (niveau 2) en 2003 ce qui a approfondi sa sensibilité aux mouvements d'énergies dans le corps. Pour Jeanne, le yoga est une exploration du corps par le souffle et par le mouvement, ce qui nous libère en révélant les secrets et en libérant l'esprit. Jeanne enseigne dans plusieurs centres, dont Ashtanga Yoga Montréal.

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. Cet atelier est offert à ceux qui ont une pratique courante sans aucune restriction en ce qui concerne l'habileté, donc tous sont bienvenus à se joindre pour cette exploration.

Sujets à être explorés dans cet atelier approfondi

- ☀ Activation des jambes pour s'arrimer avec le sol pelvien
- ☀ Allongement du psoas afin de libérer le bas du dos
- ☀ Comprendre la rotation sécuritaire pour des genoux sains et saufs



Ashtanga Yoga Montreal
372 Ste-Catherine St. Ouest suite # 118
www.ashtangamontreal.com

