

Autour du Bassin



Le bassin un carrefour anatomique, entre motricité et stabilité

Le bassin, zone charnière entre le torse et les membres inférieurs, est un socle mobile sur lequel s'appuie la colonne vertébrale et s'insèrent les fémurs (os des cuisses).

S'appliquer à relier le haut et le bas du corps par des Asana autour du bassin, soutien l'alignement vertical, renforce la tonicité des genoux mais aussi de la sangle abdominale.

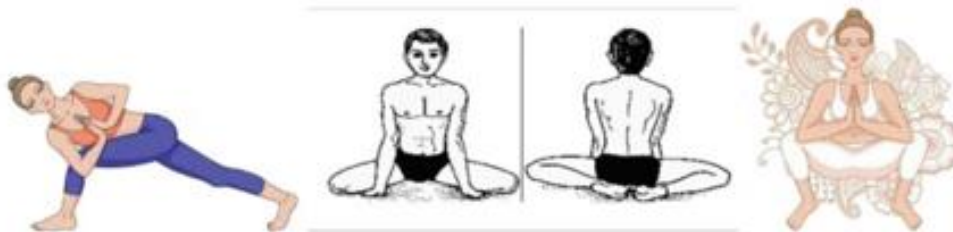
Faire circuler l'énergie dans cet espace nous permet de gagner en mobilité comme en stabilité.

En reliant le haut et le bas, dans l'unité qu'apporte la pratique du Yoga, trouver l'assise juste devient une base stable pour la méditation.

Samedi 19 octobre 2024

9h - 12h au Centre Mandala

Participation : 22€ (adhérent) 25€ (non-adhérent)



Inscription par e-mail : centremandala.yoga@outlook.fr ou sur place

7 rue de la Casernette – Nîmes

www.pratique-yoga-nimes.com