



Atelier de Yoga en extérieur

en lien avec les 4 éléments : Terre, Eau, Feu, Air

Samedi 4 juillet de 10h à 12h

Le **plein air** nous donne accès à tout un autre monde de sensations, **en éveillant nos sens...**

Nous allons pratiquer des postures et des exercices en lien avec les 4 éléments Terre, Eau, Feu, Air en extérieur.

Ressentir **l'élément Terre** en nous, sa **force** et sa **stabilité**. Nous travaillerons à travers plusieurs postures l'enracinement et l'équilibre.

Ressentir **l'élément Eau** en nous, source de vie et d'apaisement, de **fluidité** et de **calme**. L'eau est vitale, apaisante et régénérante. L'élément Eau amène un calme profond, la réceptivité de l'esprit et une forme de densité ainsi que la souplesse de nos tissus et de notre corps tout entier.

Ressentir **l'élément Feu** en nous, **purificateur** et **énergisant**. Il réveille la flamme de vie, la détermination ainsi que la vivacité du corps et de l'esprit. Le Feu est également à la source de nos transformations intérieures, qu'elles soient métaboliques, émotionnelles, ou mentales. **Sa qualité nous tourne vers l'action et la tonification du corps**. Nous activerons l'énergie dormante du ventre.

Ressentir **l'élément Air** en nous, qui nous apporte **liberté** et **souffle**. L'air est générateur de légèreté, d'enthousiasme, il apporte harmonie et équilibre au corps et à l'esprit. Dans le corps, l'Air se retrouve dans la région du cœur, du thorax et des bras. Il est le siège des appareils circulatoires et respiratoires. Il permet que les choses circulent. Il permet le mouvement. L'évocation de cet élément vient amener une présence et une ouverture dans l'espace du cœur et du haut des poumons.

Cette présence vient libérer toute la colonne du poids des épaules et de la tête. ce qui amène une **sentiment de légèreté et de liberté**.

Amener son tapis de yoga, une bouteille d'eau, un coussin si besoin...

Respecter les gestes barrières et la distanciation sociale.

Lieu : Devant l'étange de Lamoura, à côté du Cube Cirque à Boulazac

Participation : 30 € à régler lors de la réservation obligatoire en raison des règles sanitaires en vigueur

Contact : yoga24@free.fr ou 06 74 08 07 45

En cas de pluie, l'atelier sera repoussé ultérieurement