

Souvenirs en images...

Week end de yoga avec Cathy Boyer à Chateauneuf de Galaure

Les 12 et 13 mars 2016

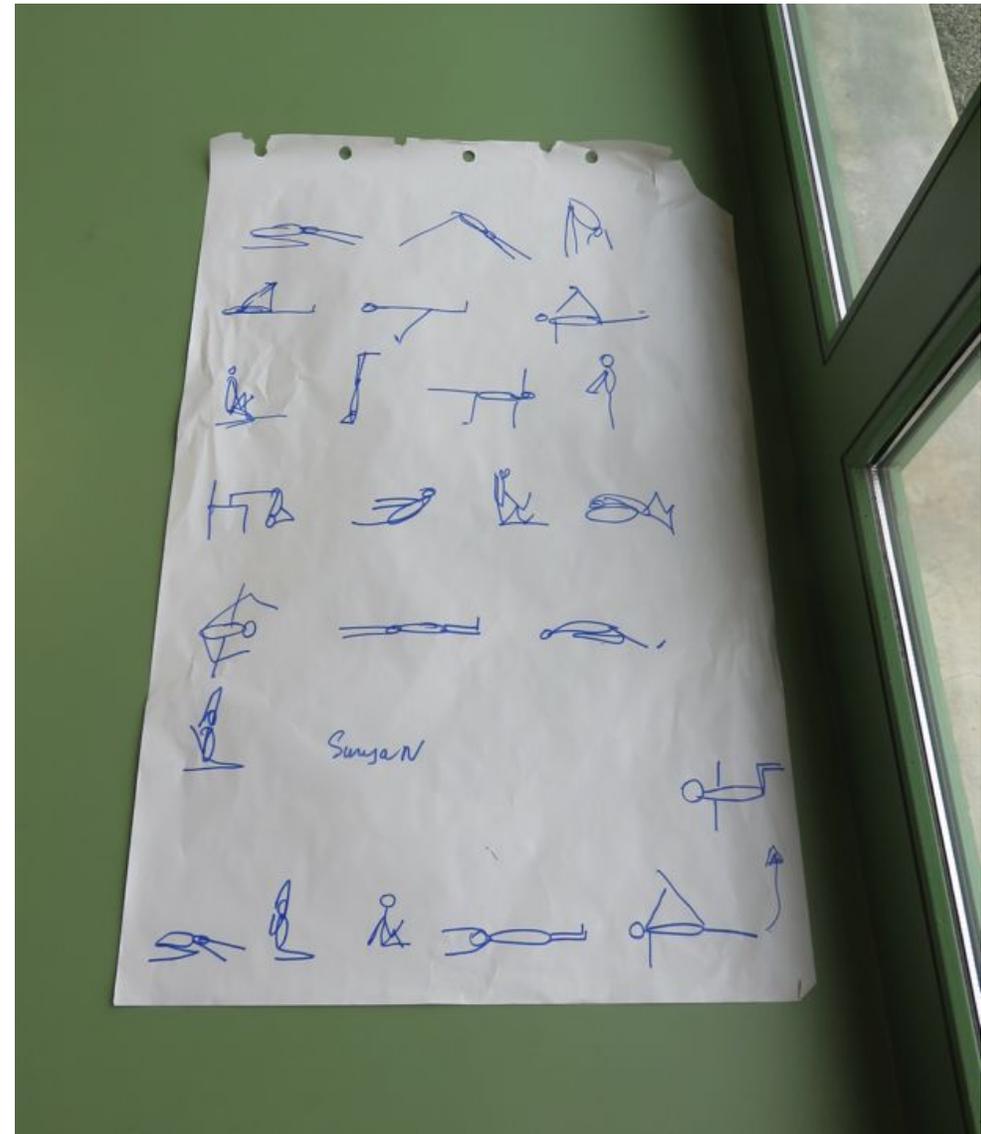
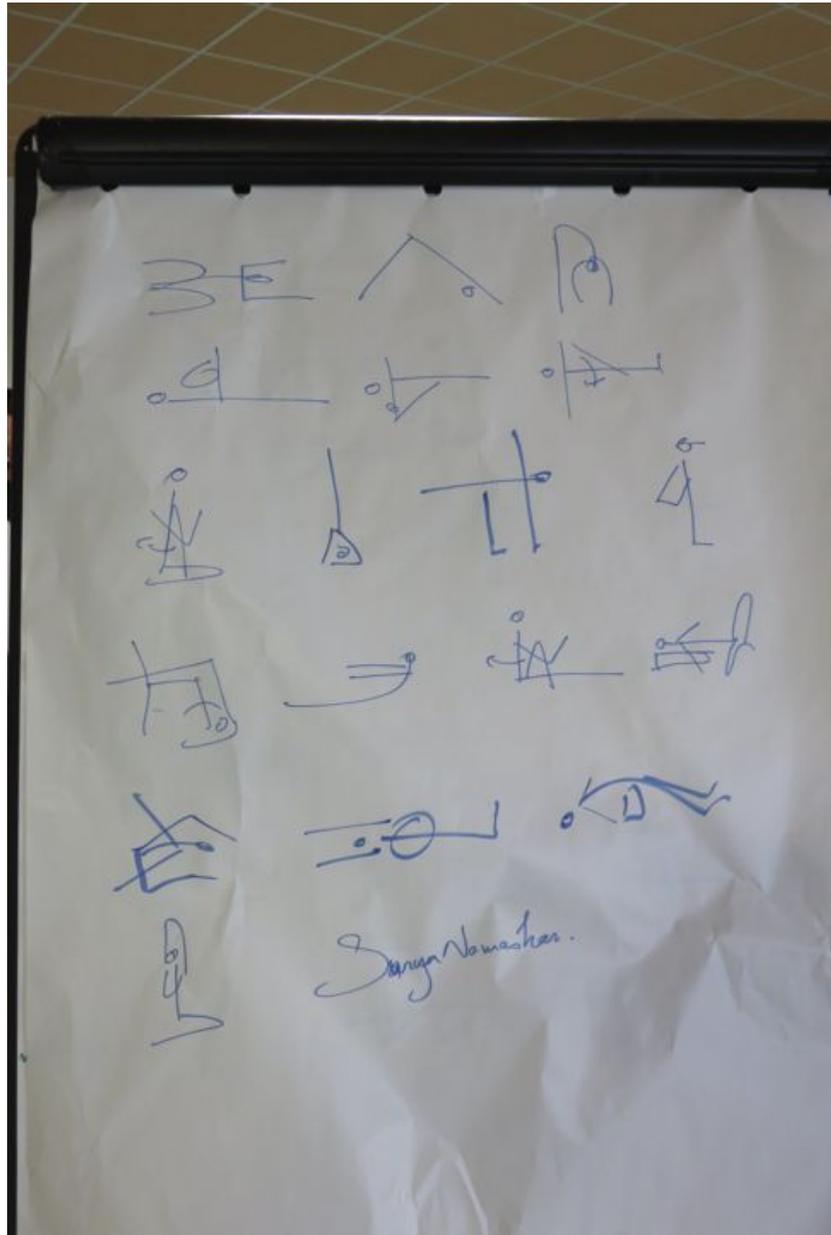


Merci de n'utiliser ces images qu'à titre personnel ou d'étude.



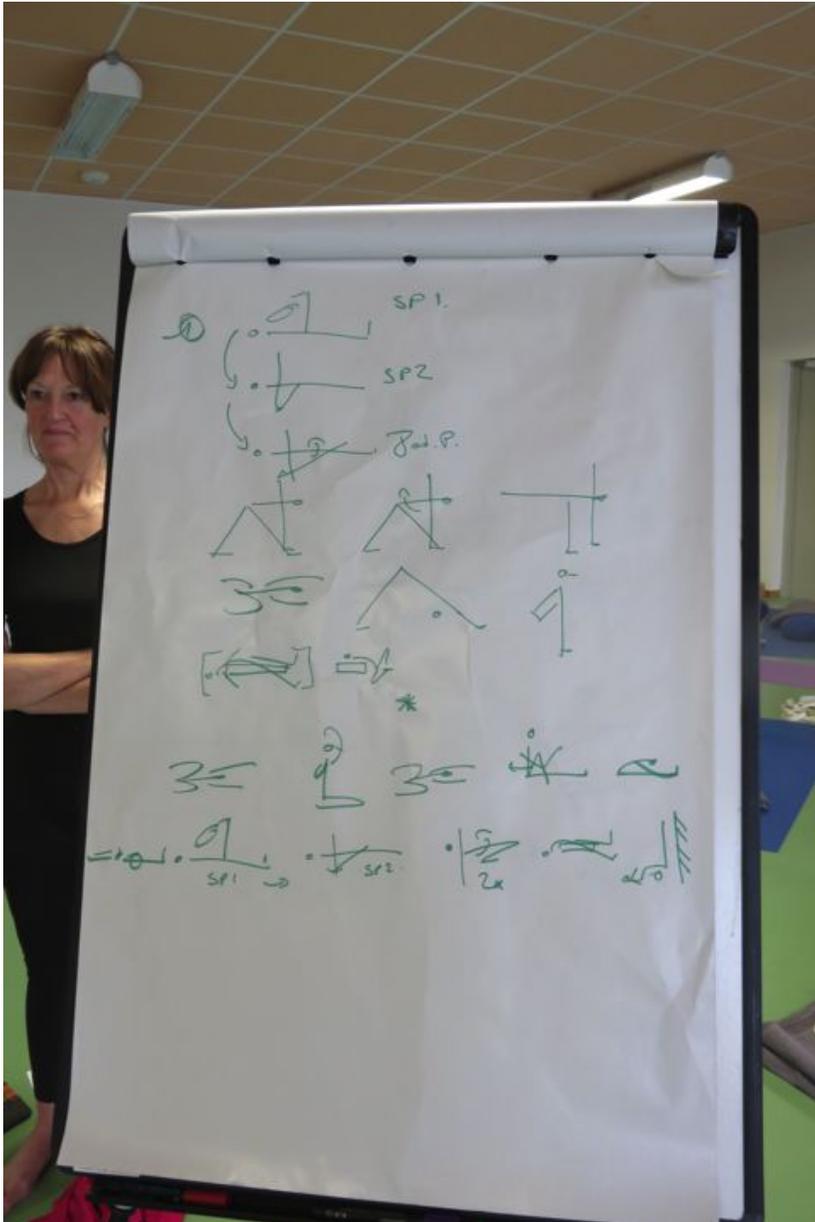
Merci Cathy, merci à tous.

Samedi après midi, partage et mise en commun de nos postures préférées, celles que nous aimons et qui nous font du bien.



Puis chaque petit groupe se fait sa planche de dessin pour travailler de son côté.

Ensemble, à partir de nos postures préférées, créer nos petites séquences de pratique personnelle



Sur le tableau, la proposition des deux premiers groupes, avant les photos.

Les six premières lignes constituent la séquence du premier groupe.

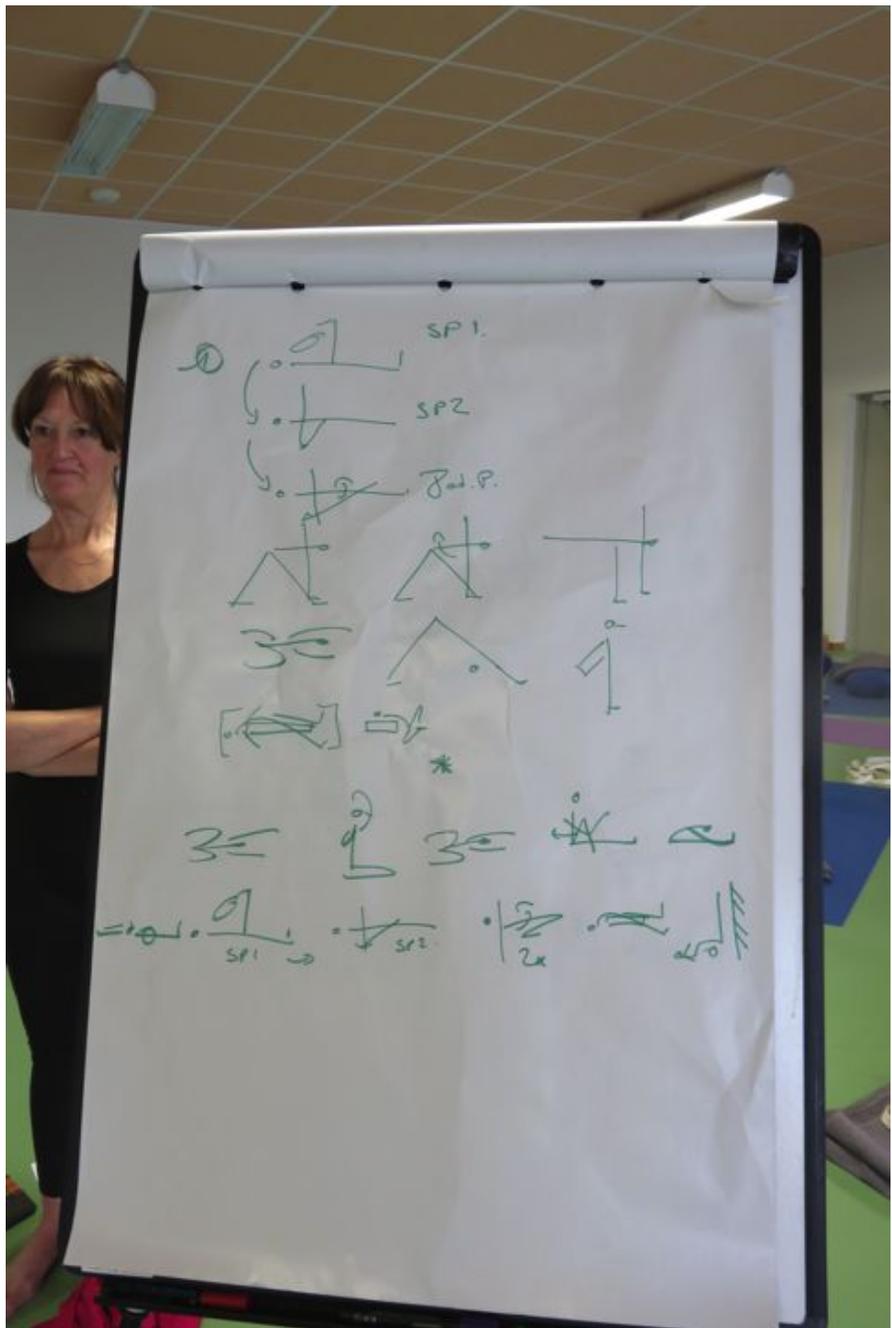
Supta Padangustasana 1 et 2 et Parivritta

Postures debout : Utthita Trikonasana, Parivritta

Trikonasana, Ardha Chandrasana, Adho Mukha Virasana, Adho

Mukha Svanasana, étirement des bras dans le dos, Setu

Bandha, Supta Badha Konasana.

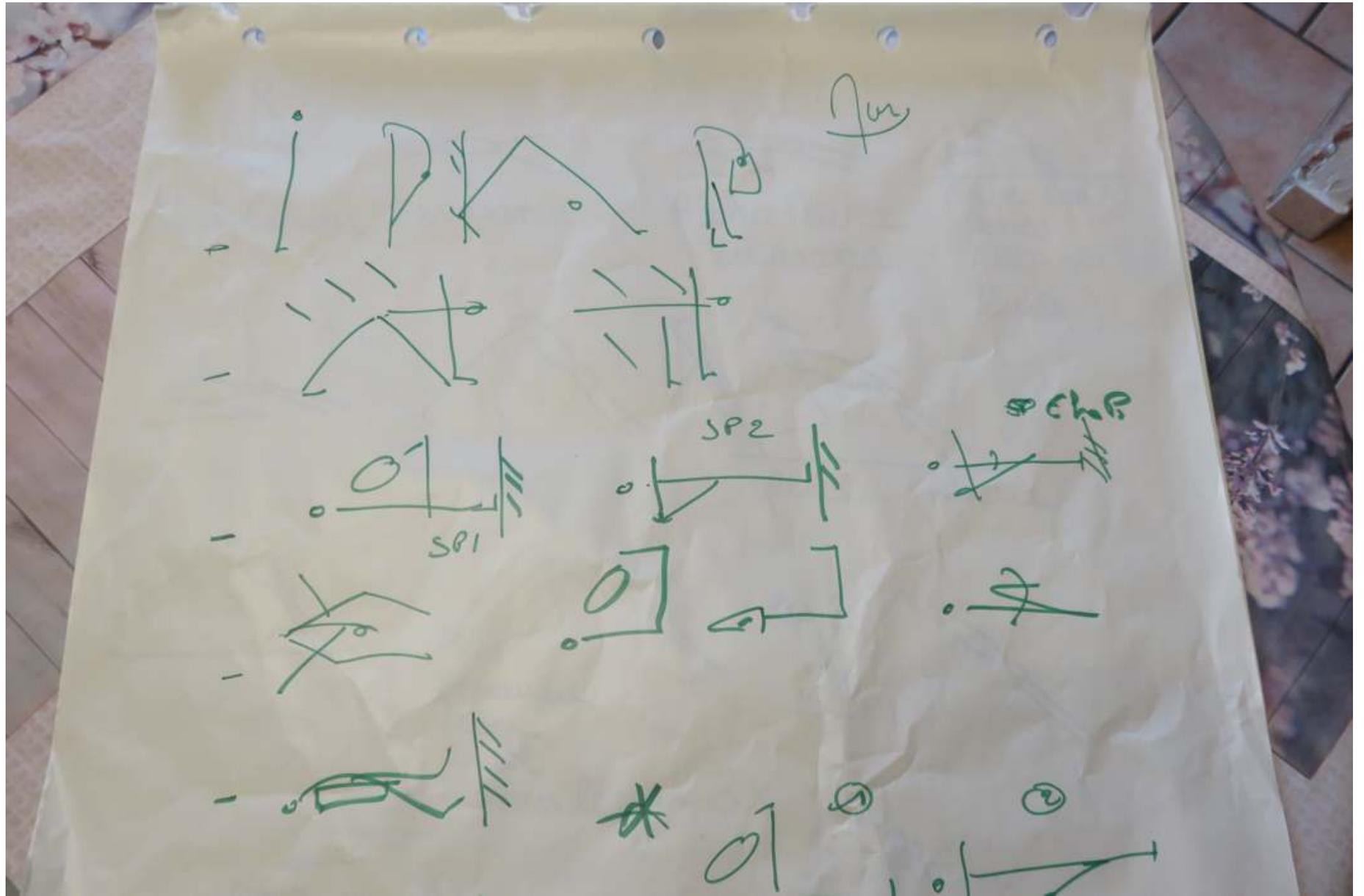


Les deux dernières lignes ont été proposées par le deuxième groupe – fin joyeuse en Setu Bandha et Viparita Karani.

Séance orientée vers le travail du bassin en Vajrasana, bras de Gomukasana, Marichiasana 3, Paschimottanasa, puis les Supta Padangustasana avec torsions et Jathara Parivartanasana

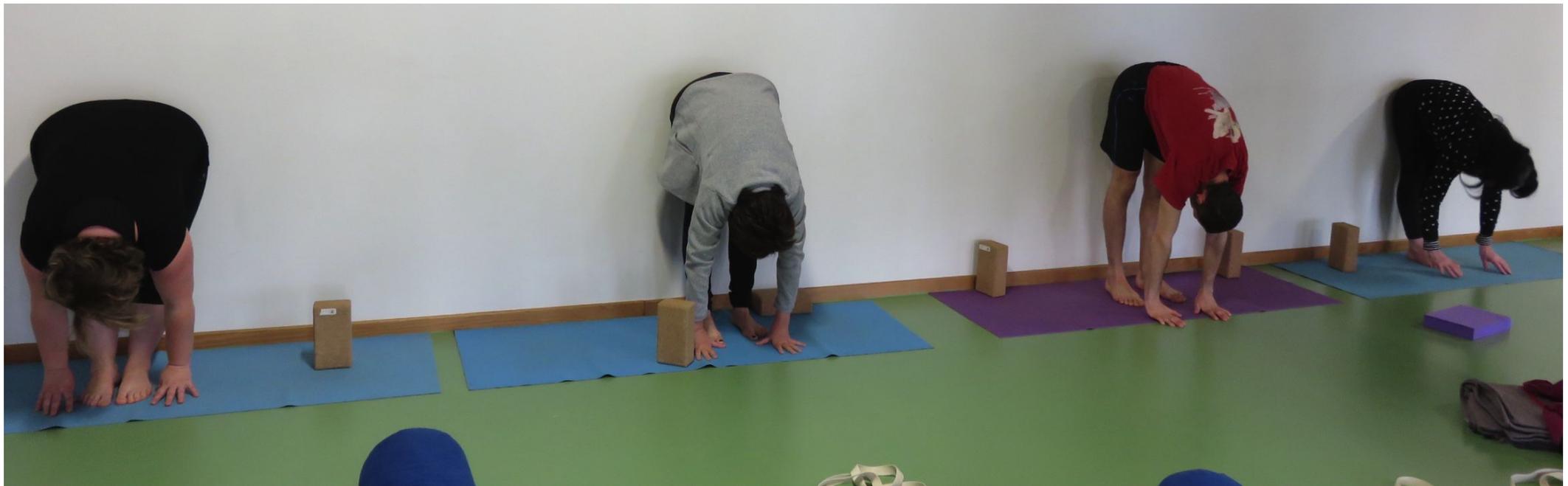


La série du troisième groupe, autour du mur





Démonstration













Fin en Setu Bandha sur le bolster





Et pourquoi ne pas utiliser le mur jusqu'au bout?
Reprise de la séquence un peu différemment



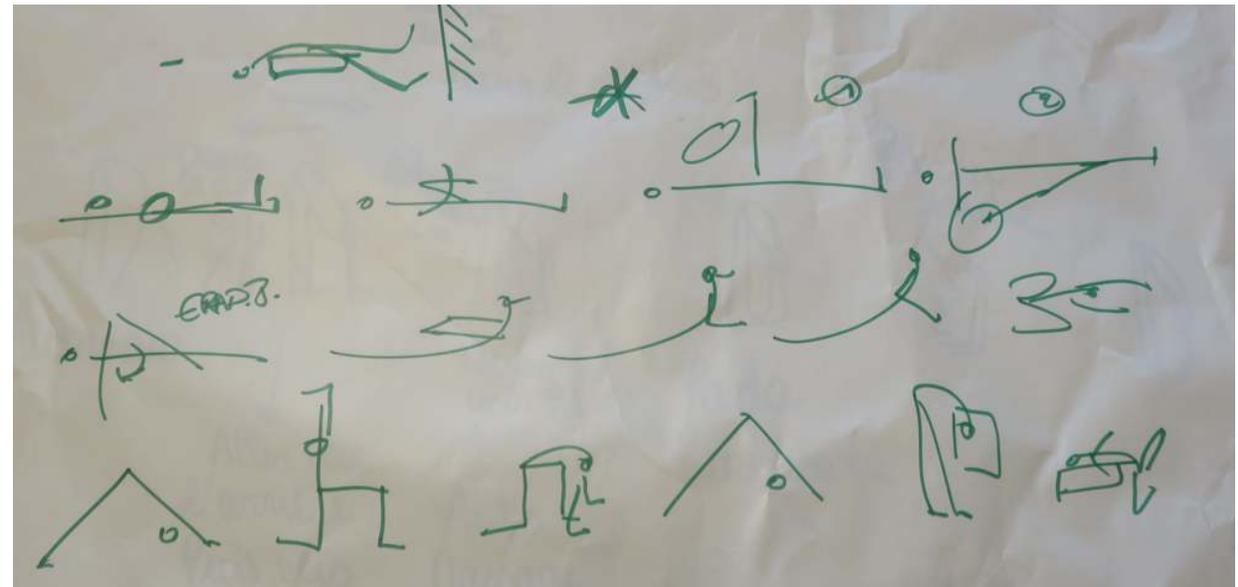




Variations d'intensification.



Dernier groupe, travail au sol et postures arrière













On invente même des postures!



Deuxième partie de l'après midi : exploration du mouvement créatif en musique, entrer et sortir des postures de yoga de façon libre, se rencontrer, improviser ensemble des tableaux.









Dimanche après midi, variations autour de Supta Badha Konasana











Avec quart de rond dans le dos









Il y en a pour tous les goûts!



Deuxième partie du dimanche après midi :
séance en détente



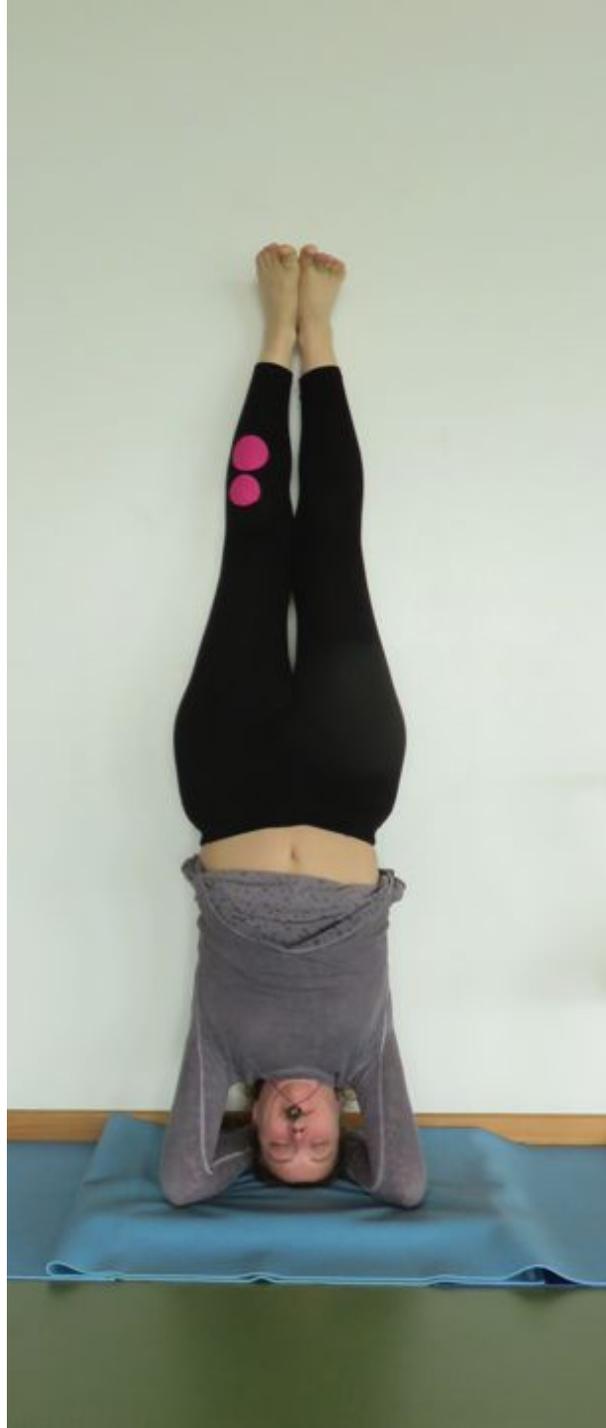


A rajouter : Adho Muka mains au mur à deux avec sangle double dans les aines pour bien sentir la respiration et l'élargissement de la cage thoracique























Travail de mémoire en commun pour reconstituer la pratique du matin : travail des poignets en particulier, absorption des omoplates et étude détaillée de Virabhadrasana 3



Poser
les
bras
à l'horizontale



Pousser
de l'extérieur
avec
les 2 mains



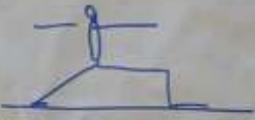
3 ongles
doigts vers
l'arrière
de la tête



Les pouces
vers l'arrière
Tadasana



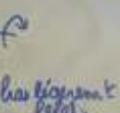
Utkhita
Trikonasana



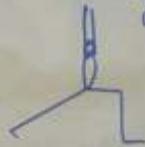
Virabhadrasana 2
Avec Arc du
dos vers l'arrière



Rotation
extérieure
des bras



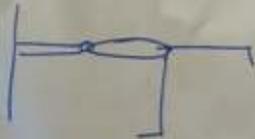
les ligaments
filés



Virabhadrasana 1



Virabhadrasana 3

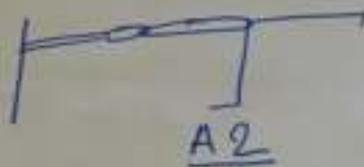


1) Bassin
petit les
haanches à
la même
hauteur

2) Avant
Arrière
Plier le genou
Aire externe
vers l'arrière

3) ~~Poste~~
Aire interne
des 2 fess -

4) Pousser sur les mains → allonger la jambe.



A2



tenir
les poignets



Parivrtta-
tanasana



Parivrtta
trikonasana
(torsion)



Prasarita
Padotanasana

- tendre les bras
en gardant les
mains entre les jambes



Khyasana



Adho Mukha
Virasana



Savasana



Merci à la MJC de Chateauneuf de Galaure de nous avoir permis d'organiser et de vivre ce beau week end si enrichissant!

Réalisation Hélène Artaud
06 22 69 31 00