

ATELIER 'DECOUVERTE'

Samedi 04 Jun 2022

**PRATIQUE DE YOGA : « Surveillez
votre ligne médiane ! » B.K.S. Iyengar**

Animé par **SOLANGE AMACHER**

"Professeure de yoga BKS Iyengar "

14 H 30 à 17 H 30



Solange Amacher,
professeur de yoga
BKS Iyengar.
Diplômée en 1988
Ecole de Luise Wörle
en Allemagne.



Solange enseigne cette méthode de yoga depuis 1988. La richesse de la méthode l'a fascinée et l'a conduite à enchaîner de nombreux stages avec différents professeurs en France comme en Allemagne ou en Suisse. Elle a suivi de nombreux stages dans d'autres méthodes de yoga (N. Hahoutoff, Desikachar, Yoga énergie ...). Elle assure la traduction lors de stages en Allemagne de Pierre Gariel (prof. Iyengar à Lons-le-Saunier) et en français des stages de Dharmapriya, bouddhiste et professeur de yoga Iyengar.

La méthode B.K.S. Iyengar est caractérisée

Par la précision,
l'exactitude, la présence
dans chaque posture
afin d'amener
l'intelligence dans
chaque cellule du corps.
L'utilisation de supports
(coussins, sangles,
briques, mur, chaise...)
permet à chacun,
quelles que soient ses
possibilités corporelles,
d'en découvrir les effets
bénéfiques aussi bien
physiquement que
psychiquement.

Programme :

*« Vous devez travailler à obtenir un équilibre parfait
entre les deux côtés du corps... La droite et la gauche
doivent se réunir au centre... Alors vient la légèreté ! »*

BKS Iyengar

Au cours de cet atelier, nous allons explorer deux notions importantes pour Iyengar.

- **La ligne médiane du corps**, ligne imaginaire qui traverse le corps depuis le sommet du crâne jusqu'à un point entre les malléoles des chevilles. Elle divise le corps entre l'arrière et l'avant, entre les côtés droit et gauche
- **L'axe de la gravité**, auquel tout être doit se soumettre, s'il ne veut pas subir les méfaits du faux aplomb.

*« La ligne médiane doit être amenée à coïncider avec
l'axe de la Gravité. »*

- **Dans les postures debout**, nous verrons comment en passant de l'utilisation des muscles extérieurs à celle des muscles internes, nous gagnons en force et en stabilité, et comment on peut se relâcher dans l'action. Nous aborderons les postures inverses et finirons par quelques pranayama.

Matériel à prévoir :

Tapis antidérapant, une ou deux couvertures, tenue confortable (la pratique se fait pieds nus).

Place limitée à 18 personnes –

Accueil 14 h : ouverture de la bibliothèque UCY - 1^{er} étage pour les adhérents et pour ceux qui veulent découvrir notre association.

LIEU de l'atelier : Salle de danse "*Espace Associatif Simone de Beauvoir*" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

RENSEIGNEMENTS : 06 51 01 93 04 (*laisser un sms, on vous rappellera*)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

NOTA / Aucune inscription ne sera prise sans son règlement

Bulletin d'inscription à retourner avec son règlement :
Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER DECOUVERTE
« PRATIQUE DE YOGA avec Solange AMACHER le 04.06.22 »

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 10 € (*Si vous voulez adhérer : +15 €*)

⇒ Non-adhérent : 13 €

TOTAL : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY _____ €