

Atelier de yoga

Démystifier les inversions



Avec Donna Read
Samedi le 18 février 2012
De 13h à 16h
Au Centre Yoga Santé à Laval

La posture sur la tête, Sirsasana de même que celle sur les épaules, Sarvangasana sont considérées comme les postures roi et reine en yoga. Elles font partie des postures de finition qui doivent être incluses dans toute bonne pratique de yoga. Elles ont des effets bénéfiques sur tout le corps, principalement sur le système nerveux de même que sur le système endocrinien.

Durant cet atelier, Donna abordera la préparation des épaules pour bien établir les fondations de ces postures et vous verrez différentes façon d'inverser le corps sans qu'il y ait de risque pour la nuque. Chaque personne étant différente, Donna donnera des variations adaptées à chacun.

50\$+tx avant le 8 février 2012

55\$+tx après le 8 février 2012

Inscription sur place ou à info@centreyogasante.ca ou par téléphone au (450) 622-9642

Niveaux : Initiation au yoga requise

Donna Read est la fondatrice du studio Yoga Uni Montréal. Elle pratique le yoga depuis 1988. Copropriétaire du centre de yoga de Granby pendant 5 ans, elle a étudié avec Father Joe, Ramanand Patel, Sri K. Patthabi Jois, David Swenson, Dharma Mittra, Mark Darby et plusieurs autres. Depuis 2004, Donna étudie essentiellement avec Hart Lazer qu'elle considère son *mentor dans l'âme*. Donna combine ses connaissances et son humour avec brio pour faire de chacun de ses cours une expérience unique et enrichissante.

Centre  GA santé
www.centreyogasante.ca

205, boul. Curé Labelle, # 102, Ste-Rose, Qc, H7L 2Z9

Tel : 450-622-9642