



Pensez à la carte cadeau !
Offrez 5, 10 ou 20 cours dans
notre nouveau Shala
76, Cours de Vincennes Paris 12^{ème}
Renseignements sur le site www.yoga-vie.fr

Savasana : la posture finale pour bien finir l'année

Généralement, après avoir fait du sport, il faut faire des étirements. Mais qu'en est-il lorsque le sport pratiqué est justement une série d'étirements ?!
Après 1 heure d'Ashtanga Yoga, la séance se termine par la dernière posture : Savasana. Mais avez-vous pris la pleine mesure de cette posture ?

Bien que semblant tout à fait naturelle, la posture finale Savasana n'est pas si simple qu'il n'y paraît. Nous avons souvent tendance à la sous-estimer, profitant de cet instant de relâchement physique pour 'penser'. Or, là n'est pas son but.

Savasana est la posture ultime dans tous les sens du terme !

Lors de tout apprentissage, nous avons besoin de temps pour assimiler toutes les informations emmagasinées. C'est pourquoi cette posture est nécessaire - voire indispensable - à la fin de chaque séance de Yoga, quel que soit le Yoga pratiqué. Elle permet à votre corps physique et subtil d'assimiler les bienfaits de votre pratique et de les laisser pénétrer dans toutes les couches du corps et du mental. Mais nous pouvons encore aller plus loin !



La pratique de Savasana en cours de journée peut aussi vous permettre de préparer une séance de méditation. C'est une étape transitoire qui relâche l'esprit et donc le corps. Avec la vie que nous menons, où notre esprit est sans arrêt sollicité, le lâcher-prise, savoir se poser, est tout un art. Savasana vous emmène dans un monde suspendu où votre esprit se connecte à vous, sans être parasité. Cette posture vous aide à établir un lien fort avec votre être spirituel - tout en restant proche de votre corps. C'est un merveilleux moyen pour déstresser, c'est la posture de relaxation par excellence, être simplement.



Pas convaincu ?
Savasana est aussi pratiquée par les enfants et les chats ! ☺



!!! Les cartes cadeau du Shala !!!

Pour bien commencer 2021, pensez à offrir nos cartes :

❖ Ganesh : 5 séances pour 80 €

❖ Vishnu : 10 séances pour 150 €

❖ Brahma : 20 séances pour 260 €

Inscriptions et renseignements par mail : virginie.pepin@nutridietadom.com

Par téléphone : 06.72.84.34.87. ou sur notre site : yoga-vie.fr

