

4 séances de yoga préparatrices à l'apnée les lundis 29 janvier, 5 février, 12 février et 19 février 2018

Bonjour à tou·te·s,

Le groupe apnée, ouvert à tous les membres de l'ASOR, pratique l'apnée sous toutes ses formes. On dit souvent que l'apnée est proche du yoga, tant elle permet d'explorer son for intérieur et ses limites, et de maîtriser son corps et ses pensées, notamment à travers le souffle. C'est dans cet esprit que Romain réitère l'expérience plébiscitée l'an dernier pour quatre nouvelles séances de yoga préparatoire à l'apnée !

Romain Colin est moniteur de hatha-yoga disciple de Ajit Sarkar fondateur du Vellai Thamarai à Pondichéry (Inde), école de yoga et établissement scolaire pour enfants défavorisés. Il anime actuellement des séances hebdomadaires de hatha-yoga dans les institutions du Conseil Général 67, de la DREAL, de la DDT et du CNRS.

Romain fait également partie du groupe apnée de l'ASOR, et il nous propose à nouveau 4 séances « découverte » de 20 minutes chacune le lundi soir à 19h40 précises au bord de la fosse de Schiltigheim. **Prévoir un mini matelas mousse (ou au moins une serviette éponge).**

Au programme : amélioration du volume inspiratoire grâce au pranayama et aux asanas ; mobilisation du diaphragme par les techniques de respiration barattage et bastrika ; gestion du mental par les techniques de respiration alternée anuloma viloma...

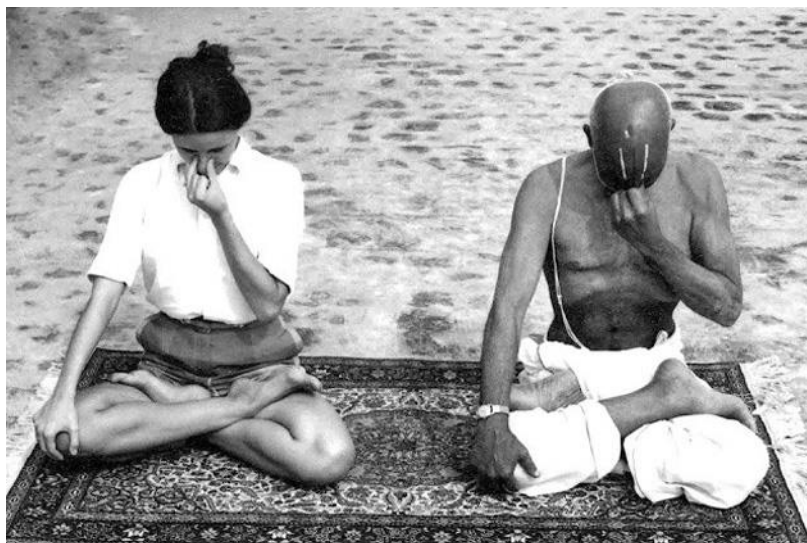


Photo : Krishnamacharia et Indra Devi durant une séance de pranayama.

Krishnamacharia (1888-1989) est souvent considéré comme le père du yoga moderne.

Indra Devi (1889-2002), disciple de Krishnamacharia, est la première femme étrangère à recevoir l'enseignement d'un grand maître indien.

À bientôt sous l'eau
Michel



Michel KOEBEL

mkoebel@unistra.fr