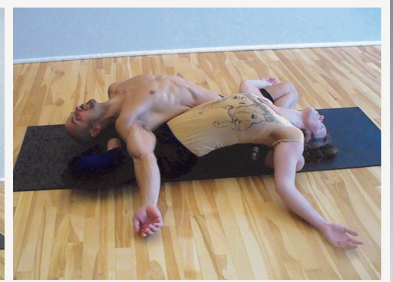
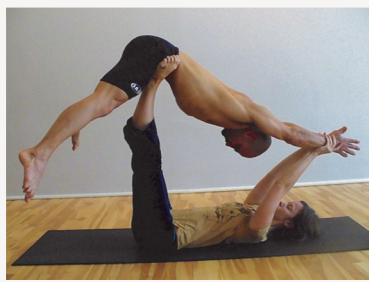


Cours du Yoga Acro

Les principes fondamentaux du Yoga Acro



Venez vivre le silence du moment en équilibre avec l'autre. En compagnie de personnes avec des affinités partagées, vous retrouverez vos forces et votre état de calme par les défis et le renforcement de la confiance que procure la pratique du Yoga Acro.

Cet atelier explorera :

Les dynamiques entre partenaires : développer notre sensibilité et notre conscience de l'autre par le yoga en partenaire

Stabilisation du centre corporel : techniques pour favoriser la force musculaire et cultiver la légèreté

Les 3 piliers – le porteur, le voltigeur et la charge : explorer et comprendre le rôle et l'importance de chaque individu!

Techniques de chargement (« spotting ») pour assurer liberté et sécurité

Techniques de base en partenaire : Posture d'équilibre et de voltiges Acro

PROFESSEUR



**Jill
Campbell**



**Costa
Koutrokois**

Dimanche, le 12 Décembre, 2010 / 10:00-1:00pm

Coût: \$55 (jusqu'au 5 déc.); \$65 (après le 5 déc.)

L'espace est limitée à 18 personnes



Studio Bliss Yoga
3841 St. Laurent
(514) 286-0007
www.studiobliss.ca



www.acroyoga.com