

ATELIER TECHNIQUE DE HOT YOGA

Samedi 25 et Dimanche 26 janvier 2014

Par Adil Rida

Ancien compétiteur d'arts martiaux, Adil a commencé la pratique du yoga Bikram en 2002 sous la direction de son professeur de voix et d'art dramatique. En 2005, il obtient son diplôme du Bikram Yoga College of India et depuis cette date, enseigne dans les plus grands studios comme celui de New-York, Montréal, Stockholm. Son parcours de yogi et d'artiste acrobate du cirque lui ont enseigné l'exigence et la précision de disciplines aussi physiques que mentales.

Lors de ce workshop à Casablanca, Adil partage avec les élèves de Om Yoga une explication détaillée des postures ainsi qu'un échantillon des postures avancées du Bikram yoga. Une opportunité pour chacun d'approfondir sa pratique et de se challenger au cours d'un week-end !



Programme

Jour 1 - 13h00-18h00

13h00-16h00 - Postures debout

- * Préparation physique & travail de souplesse + exercices de respiration et différentes techniques de contrôle Prana
- * Ajustement technique et travail de ré-alignment sur les positions debout
- * Questions/Réponses
- * Introduction aux variantes avancées

16h30 Cours de Bikram yoga

Jour 2 – 13h00-18h00

13h00-16h00 – Postures au sol

- * Préparation physique & travail de souplesse, exercices de respiration et différentes techniques de contrôle Prana
- * Ajustement technique et travail de ré-alignment sur positions au sol
- * Questions/Réponses
- * Introduction aux variantes avancées

16h30 - Cours de Bikram yoga

WORKSHOP COMPLET 850 dh

LA JOURNEE 600 dh

ENJOY YOGIS !!