



## WORKSHOPS 2016/2017

# PARTNER ET ACRO YOGA

Encadré par Méryl COMBETTES et Chloé FENOLL  
Enseignantes en Ashtanga Yoga, danseuses et chorégraphes.

Lieu : Atelier du Coteau 18 rue du Coteau - 44000 Nantes



9H30 - 12H30

Dimanche 9 Octobre

Dimanche 4 Décembre

Dimanche 12 Février

Dimanche 9 Avril

Dimanche 11 Juin



### Partner/Acro Yoga : Comprendre et vivre les postures à deux.

Ouvert à tous, débutants ou pratiquants avancés, cet atelier amène vers une nouvelle conscience des postures de yoga. Le corps de l'autre devient un support de recherche et de réflexion pour améliorer sa pratique, et parfois même franchir des peurs. Cet atelier vous apportera une autre approche des postures de yoga et vous permettra d'aborder plus facilement certains asanas au travers d'un véritable cheminement en binôme. Être présent dans le moment et être en équilibre avec un partenaire: voilà l'essence de l'acroyoga.

NAVA YOGA (Association n° W442015337) - 33 rue félibien - 44 000 Nantes  
contact@navayoga.fr - Tél : 02.53.45.52.57 - [www.navayoga.fr](http://www.navayoga.fr)

## Déroulement du workshop – Durée : 3H00

Les séances encadrées par Meryl Combettes et Chloé Fenoll permettront l'ajustement, l'approfondissement et la prise de conscience des postures de yoga à deux. Leur double expérience de l'acro yoga et de la danse contemporaine vous mènera progressivement vers une fusion des concepts yogiques, acrobatiques et chorégraphiques.

### Partie 1 : Approfondir les postures fondamentales du yoga en duo

- les extensions de la colonne vertébrale
- l'équilibre intérieur et extérieur
- les ouvertures de hanches
- l'engagement du centre
- séance de yoga-massage et relâchement

### Partie 2 : Travailler sur un enchaînement de postures fluide

- l'utilisation de poids et contre poids
- les postures inversées sur les bras (tous niveaux)
- la confiance en soi, la confiance en l'autre et le lâcher prise (ce dernier sera votre meilleur ami pour la séance !)

Durant la séance nous vous proposerons une ambiance musicale, zen, pour accompagner la fluidité des mouvements et la respiration.

Vous pouvez venir seul ou accompagné. Les duos se formeront selon nos indications, en fonction de la taille, du niveau de pratique, et des affinités... Les duos pourront changer durant la séance selon les besoins des postures et/ou enchaînements.

Nous proposons 5 dates afin que chacun puisse évoluer tout au long de l'année dans cette nouvelle pratique. **Places limitées à 14 participants.**

## Inscriptions

Nom : .....Prénom : .....

Email : .....

Téléphone : .....

Je souhaite réserver une place pour le(s) Workshop(s) 2016/2017 suivant(s) :

Le 9 octobre       Le 4 décembre       Le 12 février

Le 9 avril       Le 11 juin

### Tarifs (cocher) :

Adhésion à l'association obligatoire : 15 euros/an

Le cycle complet soit 5 Workshops : 200 euros (soit 40 euros par workshop)

Le workshop à l'unité : 50 euros

### Pièces à fournir et règlement :

-Fiche d'inscription complétée

-Règlement par espèces ou chèque(s) à l'ordre de NAVA YOGA (possibilité en plusieurs fois)

Remboursement possible jusqu'à 1 mois avant la date du workshop

- Inscription possible en ligne sur : [www.navayoga.fr](http://www.navayoga.fr)