



# STAGE DE YOGA IYENGAR ®

## STABILITÉ / MOBILITÉ

*« Si vous êtes en équilibre dans le présent, vous vivez dans l'éternité.  
Le yoga vous enseigne à vivre dans le présent. »*

**BKS IYENGAR**

La pratique précise des postures avec l'aide de supports (briques, sangles, couvertures) vous apportera force et souplesse en pleine conscience de votre corps. Associée à la respiration, cette méthode complète et dynamique vous redonnera vitalité et calme intérieur.

### CONTENU DU STAGE

Ce stage traitera de la stabilité et de la mobilité, deux notions essentielles dans le yoga et qui peuvent faire le lien avec une pratique de danse.

La matinée se déroulera autour d'une pratique dynamique dans laquelle vous découvrirez des postures de base.

L'après-midi sera orientée vers l'apprentissage de postures récupératrices adaptées à chacune des personnes et vers une pratique de pranayama (contrôle du souffle).

**\*\* Afin de profiter pleinement de cette journée :**

- Apportez :

une tenue confortable (tee-shirt, short ou pantalon moulant, leggings)

un pull pour ne pas avoir froid

une couverture pour plus de confort et de support

- Évitez de manger juste avant la pratique

- Prévoyez un repas léger pour le midi (salade, fruits secs...)

## TATIANA FIRMIN

Tatiana Firmin est certifiée du diplôme de professeur de yoga IYENGAR de niveau base II et enseigne depuis 2009 au Centre de Yoga IYENGAR de Bordeaux ainsi qu'au Centre d'Animation Bastide Queyries. Elle est également danseuse et a notamment été interprète au sein de LA COLLECTIVE, dans la Cie STRAP auprès de Mari SILES ainsi que dans différentes compagnies de cabaret. Lors de sa pratique de danse contemporaine elle aborde différentes techniques somatiques telles que le BMC (Body Mind Centering), les techniques Feldenkrais et Alexander. Puis viendra le yoga et notamment le yoga IYENGAR qui lui apporte le travail de la précision dans les postures et la respiration. La dimension spirituelle du yoga et sa pratique l'aide également au quotidien à apaiser l'esprit, à se concentrer et à appréhender le temps présent.

## LIEU

Salle Enchantier Théâtre  
37 rue de la Fusterie  
33000 Bordeaux  
Quartier Saint Michel (TRAM A et C)

## HORAIRE

10h00 – 13h00 // 14h30 – 17h00

## TARIF

50 € + 10 € d'adhésion

## CONTACT / ORGANISATION

LA COLLECTIVE  
EMMANUELLE CARPE  
06 20 95 53 10  
[www.lacollective.canalblog.com](http://www.lacollective.canalblog.com)

