

# Stage Ashtanga Yoga et chaînes musculaires

avec Julen Barrenengoa

21 et 22  
juillet 2018

Arjuna Shala

Arjuna Shala • 6 rue Maguelone, 34000 Montpellier • 06 68 41 66 66 / 04 67 58 16 68 • info@arjuna-shala.com • www.arjuna-shala.com

**Samedi de 16h à 18h30** Asana : s'établir en soi

La chaîne musculaire et articulaire antéro-médiane est reliée au tissu conjonctif (fascias) et permet l'ancrage, la connexion à la matière (terre). Pour intégrer son terrain prédisposant, nous allons visiter l'alignement/l'établissement dans la posture (asana) à partir d'une écoute sensorielle et intuitive.

La chaîne musculaire et articulaire postéro-médiane est reliée au tissu osseux (squelette) et permet la maîtrise (mesure) de l'hors de soi, profondément reliée au positionnement fluide du mental dans l'action (eau). Pour son intégration, nous allons préciser les drishtis, positions du regard, qui permettent de s'établir dans la vision et l'esprit de l'archétype du guerrier. Positionnement ferme, sans besoin ni projection, éclairant la fluidité de l'espace arrière du corps (inconscient).

**Dimanche de 10h30 à 13h** 1<sup>ère</sup> série d'ashtanga vinyasa yoga  
Emphase sur la chaîne PA-AP (postéro-antérieure, antéropostérieure).

Cette chaîne musculaire et articulaire est reliée au tissu nerveux et permet l'accès à l'inspiration, consommant l'illusion et la pensée dogmatique (feu). Pour intégrer son terrain prédisposant, nous allons visiter la dynamique respiratoire dans sa physiologie

en précisant la pratique des bandhas, favorisant le lien entre la force provenant de la Terre, et la force gravitationnel (Ciel). Emphase sur l'axe central du corps (colonne vertébrale), et sur l'impulsion circulatoire du cœur vers les extrémités.

**Ouvert à toutes et tous, sauf grands débutants.**

**Participation : 25 euros/classe**

**L'enseignant : Julen Barrenengoa**

Après des études de kinésithérapie, je commence à me questionner sur le soin, la santé et la globalité de l'être. Prenant conscience que nous ne pouvons pas être fragmentés ou soignés analytiquement, je tente de développer une vision de la personne dans sa globalité pour pouvoir l'accompagner d'une façon adéquate. Cela me mène à entreprendre une spécialisation en chaînes musculaires méthode GDS. Très intéressé par la somatothérapie BMC (Body Mind Centering), je continue à me former avec des professeurs certifiés et des professeurs de contact improvisation dans cette approche holistique et précis du développement moteur du vivant, de l'être humain.

J'ai par ailleurs suivi l'école Ashtanga Sadhana durant quatre ans, suivi de nombreux stages avec de grands enseignants notamment en Inde, et étudié le nidra yoga et le mantra yoga avec André Riehl durant 6 ans.



*Bulletin à imprimer et à retourner accompagné du chèque libellé à l'ordre de Lysagora.*

## Inscription au stage Ashtanga Yoga et chaînes musculaires



**ARJUNA SHALA**

6, rue Maguelone  
34000 Montpellier  
06 68 41 66 66 / 04 67 58 16 68  
info@arjuna-shala.com  
www.arjuna-shala.com

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

E-mail : .....

Téléphone(s) : .....

Signature