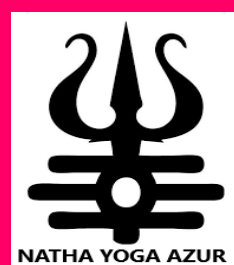




# NATHA YOGA AZUR



# SHAKTI SHALANA YOGA

## PRATIQUE DE SANTE

### Avec de la musique indienne

TOUS LES JEUDI DE 19H00 A 20H15 SALLE GOBABYGYM

### SANTE DU DOS ET DU VENTRE

Cette pratique s'adapte à tout public : jeune, âgé, sportif, non sportif, public ayant des blessures physiques ou autres.

Shakti Shalana Yoga a un double objectif .

Le premier objectif est d'avoir une pratique personnelle libre et autonome pour entretenir la santé de son corps quel que soit notre âge.

Le second objectif est celui de pouvoir pratiquer avec douceur et respect de son corps quelles que soient nos douleurs, nos blessures, nos états de fatigue intense ou nos troubles émotionnels.

Shakti Shalana yoga est avant tout une méthode de santé mobilisant la colonne vertébrale dans les 6 directions : les lombaires, les dorsales, les cervicales retrouvent leur tonicité, leur souplesse et leur fluidité dans le mouvement.

Les principales articulations chevilles, genoux, hanches, coudes, épaules sont tour à tour sollicitées pour entretenir la souplesse du corps, la santé des cartilages et ralentir les phénomènes d'arthrose.

Cette méthode comporte également une série d'abdominaux synchronisée avec la respiration permettant de renforcer la sangle abdominale et d'améliorer ainsi la santé de notre système digestif et d'assimilation.

Des enchaînements posturaux rythmés avec des respirations lentes et rapides permettent à la fois de muscler, tonifier, assouplir et étirer le corps.

La force de cette pratique est de développer avec progressivité le souffle, les ancrages, les alignements, la verticalité, la tonicité musculaire, la souplesse des articulations, l'étiement de la colonne vertébrale, de l'énergie en mettant l'accent sur 2 points fondamentaux: notre colonne vertébrale et notre système digestif et d'assimilation.

**DOS et VENTRE.**

Christian Magnissalis,

Enseignant de yoga et yoga thérapeute, fondateur de SHAKTI SHALANA YOGA.

Tél.: 06 84 49 96 22

nathayogaazur@gmail.com

[www.yogange.com](http://www.yogange.com) & [www.natha-yoga-azur.com](http://www.natha-yoga-azur.com)