

Atelier « Yoga sur chaise »

Joël Guimard

Le « yoga sur chaise » peut concerner plusieurs publics :

- Des personnes pour qui la pratique classique des asanas « sur tapis » est très limitée, voire impossible.
- Des personnes capables de pratiquer les *asanas* classiques « sur tapis ».
Dans ce cas la pratique sur chaise permet :
 - Soit de pratiquer dans un lieu où la pratique au sol est impossible.
 - Soit d'utiliser ponctuellement la chaise comme accessoire de posture : on peut y poser son postérieur, mais aussi simplement les mains ou les pieds par exemple.

Notre atelier traitera de ces différents cas de figure, et ceci de la posture simple, en dynamique et en statique, jusqu'à un enchaînement de postures (salutation au soleil sur chaise).