**Stage le samedi 22 Avril 201714h à 17h dojo de Calmont**

***Bien être abdominal et Yoga***

Le yoga peut apporter un réel bien être dans l’espace abdominal et réduire voir éliminer les problèmes de digestion, constipation et autres soucis qui nuisent à un bon fonctionnement de l’organisme.

Nous pouvons retrouver un confort abdominal grâce à la respiration qui amène un effet de massage aux organes et entraînent une détente physique et psychique ainsi qu’à l’aide de différentes postures :

* les flexions en avant qui exercent une pression sur l’abdomen. Elles favorisent l’élimination, tonifient les organes abdominaux et apaisent les maux de ventre
* les torsions qui activent les fonctions rénales, du pancréas et de la vésicule.
* Les flexions en arrière qui stimulent le système digestif, soulagent l’aérophagie et les troubles gastriques.

Lors de ce stage, nous pourrons observer tous les bienfaits de la pratique du yoga sur cette zone spécifique du corps que l’on appelle aussi le deuxième cerveau à juste titre. Les émotions, le stress viennent se siéger en ce lieu créant douleurs et nausées. En pratiquant régulièrement certaines postures abordées durant le stage, vous retrouverez un bien être tant physiquement que mentalement.

Inscription auprès de Nathalie CHARTON : 06 85 43 01 80

Tarif : 12 euros