

Y
O
G
A

VINYASA FLOW YOGA & LIVE DJ SET

SHAKTI CLUB #3

MILENE DE LA MATA & SOPHIE LUFKIN

08 DECEMBRE 2017, 18:15-20:30
SOLUNA YOGA, GENEVE



VINYASA FLOW YOGA & LIVE DJ SET SHAKTI CLUB #3

MILENE DE LA MATA ET SOPHIE LUFKIN

08 DECEMBRE 2017, 18:15-20:30, SOLUNA YOGA (GENEVE)

Shakti Club, c'est le nouveau rendez-vous festif des yogis en quête de réjouissances musicales. C'est la rencontre entre un artiste DJ, installé aux platines pour distiller ses notes envoûtantes, et une pratique guidée de Vinyasa Yoga destinée à libérer le corps et l'esprit. Ensemble, grâce à ce pouvoir de transformation, célébrons le véritable potentiel de notre énergie intérieure... réveillons notre Shakti !

La pratique de Vinyasa Yoga, qui englobe tous les aspects de l'être, allie dynamisme, fluidité et créativité. Pour 2 heures de connexion profonde à notre souffle et au plaisir du mouvement en musique. L'atelier est ouvert à tous les niveaux, des options seront proposées. Yogis qui aimez bouger, soyez les bienvenus !

Sophie a beaucoup pratiqué la danse avant de découvrir le yoga, qu'elle a étudié en Suisse, en France, au Mexique et aux Etats-Unis. Sophie est certifiée en Ashtanga Yoga, Prana Flow Yoga et AcroYoga Montreal. A travers son enseignement, elle transmet sa passion pour le yoga: un jeu entre puissance et souplesse, qui nous aide à explorer nos limites, nos résistances, notre équilibre et notre sens de l'humour.

Milene se passionnera très jeune pour la musique et la danse. Grande collectionneuse de cds et vinyles et adepte des dancefloors, elle troquera sa place contre celle du Dj. Elle mixera pendant 10 ans pour le plus grand plaisir de ceux qui l'ont écouté ici et ailleurs. Pratiquante de yoga depuis 17 ans, elle saura accompagner mouvement et respiration à travers sa sélection musicale.

Participation : CHF 60.-

Soluna Pâquis ~ 18 rue du Môle ~ 1201 Genève (CH)

Information & inscriptions : info@solunayoga.ch

www.solunayoga.ch ~ www.yoganimals.ch

