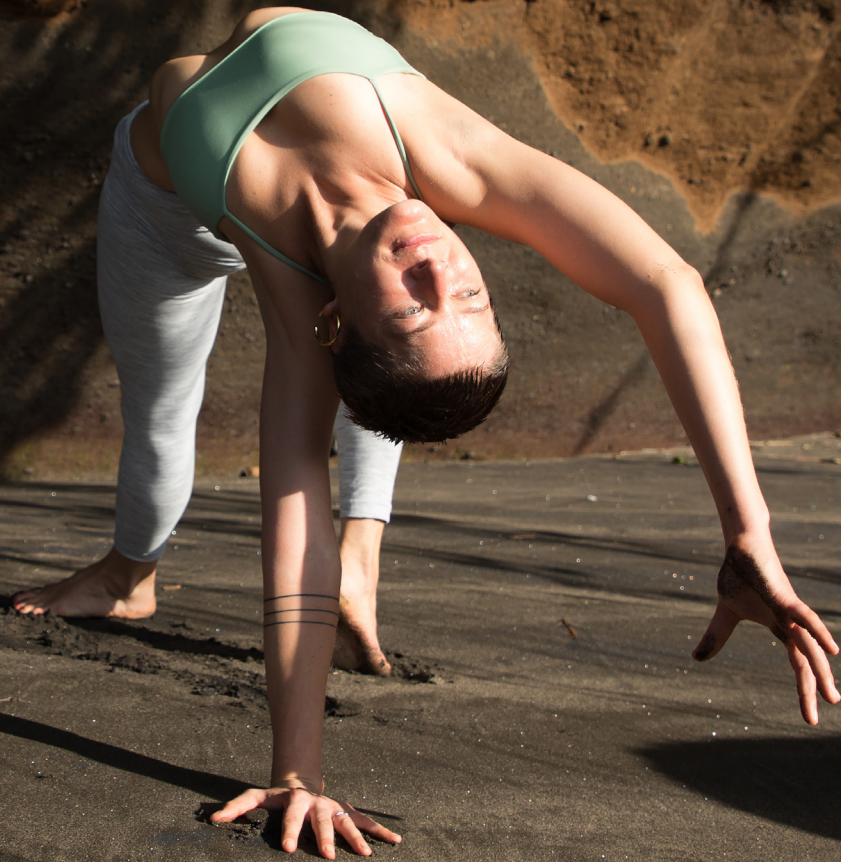


Y 'VASISTHASANA FLOW'

VINYASA YOGA WORKSHOP AVEC SOPHIE LUFKIN

VEN 09 MARS 2018, 18:15 - 20:30
SOLUNA YOGA (GENÈVE)

O
G
A



VINYASA YOGA WORKSHOP AVEC SOPHIE LUFKIN 'VASISTHASANA FLOW'

VENDREDI 09 MARS 2018, 18:15-20:30, SOLUNA YOGA (GENÈVE)

Vasisthasana, ou la posture de la planche de côté, vient du mot sanskrit *Vasisth* qui signifie «meilleur sage» ou «excellent sage». Cet asana puissant, qui vise à améliorer notre équilibre général - avec un accent particulier sur le centre, les épaules et les bras - est un pré-requis fondamental pour préparer les postures d'inversion plus avancées. Cette posture des sages permet aussi à l'esprit de se calmer et de se débarrasser du stress accumulé au fil des années.

Lors de cet atelier, nous expérimenterons une pratique à la fois fluide, puissante, intuitive, créative et dynamisante. Au travers de mouvements lents et méthodiques, nous construisons les séquences de manière progressive pour cultiver notre force physique profonde, la concentration de notre mental et le plaisir de nos sensations. A travers ce parcours, nous décortiquerons au centre de la salle différents kramas (stades ou variations) plus ou moins avancés de Vasisthasana.

Nous terminerons la pratique par une série de postures assises calmantes, qui nous guideront vers une relaxation finale profonde. Pour 2 heures de connexion profonde au souffle et au plaisir du mouvement!

Sophie a commencé très jeune à étudier le corps au travers de la danse classique et contemporaine. Elle découvre ensuite le yoga à l'âge de 23 ans. Sa passion la conduit à parcourir le monde (France, Mexique, Etats-Unis, Canada, Inde, Bali) pour étudier auprès d'enseignants renommés comme Shiva Rea, Simon Park, Meghan Currie, Dharma Mittra et Sri Andrei Ram. Sophie est certifiée en Ashtanga, Prana Vinyasa (Yoga Alliance, RYS) et en AcroYoga (Montreal, Canada).

Ouvert à tous les niveaux excepté débutants complets.

Participation : chf 60.-

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

Information & registration : info@solunayoga.ch

www.solunayoga.ch ~ www.yoanimals.ch

