

Vinyasa Yoga Masterclass

EQUANIMITÉ

Cécile Roubaud & Sophie Lufkin

Soluna Yoga (Genève)

Ven 23 Nov 2018, 18h15-20h30



Vinyasa Yoga Masterclass

EQUANIMITÉ

Cécile Roubaud & Sophie Lufkin

Soluna Yoga (Genève)

Ven 23 Nov 2018, 18h15-20h30

Les quatre pensées infinies se retrouvent aussi bien dans la sagesse indienne que tibétaine. Il est dit que si nous développons celles-ci en nous, elles seraient la source du vrai bonheur. Cet atelier est conçu en tant que premier volet d'une série de quatre ateliers sur ces quatre pensées infinies. Chaque stage peut être pris indépendamment.

Lors de ce premier atelier, nous explorerons l'équanimité, « Upeksha », ou la capacité à rester stable émotionnellement malgré les changements constants de la vie. Rejoignez-nous pour cet atelier mélangeant philosophie, Vinyasa, Yin yoga... et bonne humeur !

Après de nombreuses années dans l'univers de la danse, Cécile commence la pratique du Yoga en 2000 avec du Hatha Yoga doux avant de se dédier de nombreuses années à l'Ashtanga Yoga jusqu'à l'étude de la 3ème série. Elle est certifiée 200H-RYT en Ashtanga Yoga et 300H-RYT en Prana Flow (Vinyasa yoga). Ses flows offrent le feu de l'ashtanga allié à la fluidité de la danse du souffle.

Sophie a beaucoup pratiqué la danse avant de découvrir le yoga. 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.

Ouvert à tous les niveaux excepté débutants complets.

Participation : CHF 60.-

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

Information & inscriptions : info@solunayoga.ch

www.solunayoga.ch

www.yoganimals.ch ~ www.ashtanga-yoga-annecy.com

