

Y EKA PADA GALAVASANA

VINYASA YOGA WORKSHOP AVEC SOPHIE LUFKIN

VEN 25 MAI 2018, 18:15 - 20:30

SOLUNA YOGA (GENÈVE)

O
G
A



VINYASA YOGA WORKSHOP AVEC SOPHIE LUFKIN EKA PADA GALAVASANA

VENDREDI 25 MAI 2018, 18:15-20:30, SOLUNA YOGA (GENÈVE)

Eka Pada Galavasana, ou la posture du « Flying Pigeon », est un asana puissant qui requiert à la fois puissance, flexibilité, équilibre et concentration. Inspirante et stimulante, cette posture nous aide à cultiver courage, audace et agilité afin de faire face à nos peurs et d'explorer nos limites avec respect et modestie.

Lors de cet atelier, nous expérimentons une pratique à la fois fluide, puissante, intuitive, créative et dynamisante. Au travers de mouvements lents et méthodiques, nous construirons 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 Eka Pada Galavasana.

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.yoganimals.ch

