

Vinyasa & Yin Yoga Masterclass

JOIE

Cécile Roubaud & Sophie Lufkin

Soluna Yoga (Genève)

Ven 03 Mai 2019, 18h15-20h30

Vinyasa & Yin Yoga Masterclass

JOIE

Cécile Roubaud & Sophie Lufkin

Soluna Yoga (Genève)

Ven 03 Mai 2019, 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 dernier volet d'une série de quatre ateliers sur ces quatre pensées infinies. Chaque stage peut être pris indépendamment.

Dans « Mudita » nous explorerons la joie, ou comment se réjouir du bonheur et du succès des autres mais aussi de nos propres avancées sur le chemin. Cette joie très particulière est un véritable moteur pour nous donner l'élan sur le chemin du Yoga. Un atelier mélangeant philosophie, Vinyasa, Yin yoga... et bonne humeur !



Ouvert à tous les niveaux excepté débutants complets.

Participation : CHF 60.-

Pour les celles et ceux qui ont suivi un ou plusieurs ateliers de la série: CHF 55.-

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

Information & inscriptions : info@solunayoga.ch

www.solunayoga.ch - www.yoganimals.ch - www.yangyinyoga.fr

