

Vinyasa, Yin Yoga & Pranayama
SOUFFLE & MOUVEMENT

avec Sophie Lufkin

Soluna Yoga (Genève)

Ven 20 Mars 2020, 18h15-20h30

Vinyasa, Yin Yoga & Pranayama
SOUFFLE & MOUVEMENT

avec Sophie Lufkin

Soluna Yoga (Genève)

Ven 20 Mars 2020, 18h15-20h30

Selon la tradition, *Asanas* (postures de yoga) et *Pranayama* (techniques de respiration) s'enseignent et se pratiquent de manière indépendante. Et que se passe-t-il lorsque ces deux dimensions se rencontrent ? La série d'ateliers intitulée « Souffle et Mouvement » vise précisément à réconcilier ces deux piliers à la fois essentiels et complémentaires de la pratique du yoga. Nous explorerons différentes approches permettant d'intégrer de manière efficace et accessible des exercices de respiration au sein même des postures de yoga, afin que ces deux dimensions se nourrissent et s'enrichissent mutuellement dans l'alchimie de la pratique.

Ce premier atelier sera consacré au *Nadi Shodhana*, ou respiration alternée, qui permet de purifier les canaux énergétiques (*nadis*), tout en étant très apaisante, énergisante et équilibrante. La pratique, en plaçant l'accent sur le souffle, alliera Vinyasa Yoga fluide et dynamique et Yin Yoga passif et restauratif. L'assise finale nous permettra d'accéder à des niveaux profonds de conscience, de paix intérieure et d'état méditatif.

Un atelier pour se re-connecter à la magie du souffle et du mouvement !

Sophie a commencé très jeune à étudier le corps au travers de la danse classique et contemporaine. Elle découvre ensuite une passion pour le yoga, qui 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.
Chaque stage peut être pris indépendamment.

Participation : chf 60.-

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

Information & registration : info@solunayoga.ch

www.solunayoga.ch ~ www.yoganimals.ch

