



Hatha Yoga avec Sri Venudas

« Pancha Prana: 5 Pranaas and Yogic Breath »

Samedi 27 Décembre de 14h à 16 h



Sri Venudas apprend, dès la petite enfance, les bases du Hatha Yoga et de la musique classique avec son grand père, Sri Vasudeva Perumal, en entretenant une relation traditionnelle de maître à disciple : Guru Shishya Paramparā. Depuis 18 ans, Sri Venudas vit en Europe y enseigne et y chante dans la pure tradition indienne. Ce cours exceptionnel sera consacré à la pratique classique d'asana et sera enrichi de l'étude des **Cinq Pranaas**. : **Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana**. Le prâna peut être considéré comme l'Origine et la Somme Totale de toutes les énergies de l'univers. Tout ce qui survient dans le corps et dans l'univers visible et invisible est régi par le prâna manifesté sous différentes formes. Il importe d'en avoir une bonne compréhension avant de pratiquer le *Prāṇāyāma*.

Samasthiti Studio 23 rue de la Cerisaie 75004 / réservations 01 44 07 31 33
www.samasthitistudio.net