



Dimanche 28 septembre de 15 h à 18h30

Hatha Yoga avec Sri Venudas

« Asana, Pranayama, Samtosha »



Sri Venudas nait en 1970 dans l'Etat du Kerala au sud-ouest de la péninsule indienne et apprend, dès l'âge de trois ans, les bases du Hatha Yoga et de la musique classique avec son grand-père, **Sri Vasudeva Perumal**. Cette relation quotidienne et traditionnelle de maître à disciple : « Guru Kula », l'amène à enseigner dès l'âge de 14 ans en Inde, puis, en Europe où il réside désormais. Depuis maintenant 30 ans, Sri Venudas transmet le Yoga avec talent, précision et générosité. Lors de cet atelier de rentrée au Samasthiti, les participants seront invités à une pratique évolutive des **Asana** et du **Pranayama**. Une réflexion sur **Samtosha** - ou *contentement*, une des importantes disciplines (**Niyama**) préparant au Yoga- sera menée durant ce stage.

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