



Dimanche 9 Février de 15 h à 18h30  
Hatha Yoga avec Sri Venudas  
Atelier II « Asanas, Pranayama, Yamas »



**Sri Venudas** apprend dès l'âge de trois ans les bases du **Hatha Yoga** avec son grand père **Sri Vasudeva Perumal** en entretenant une relation traditionnelle de maître à disciple : « Guru Kula ». Il enseigne dès l'âge de 14 ans en Inde puis, en Europe où il réside désormais. Depuis maintenant 30 ans, Sri Venudas enseigne le Yoga avec talent, précision et générosité. Lors de ce 2<sup>ème</sup> atelier au Samasthiti, il invitera les participants à une pratique évolutive et en pleine conscience des **Asanas** et du **Pranayama**. Cette séance sera alimentée par une réflexion sur les **Yamas** (comportements et discipline yogiques décomposés en cinq principes par le sage Patanjali) ainsi que par l'apprentissage et le chant de **Mantras**.

**Samasthiti Studio** 23 rue de la Cerisaie 75004 / réservations 01 44 07 31 33  
[www.samasthitistudio.net/](http://www.samasthitistudio.net/)