

Claudio Ioanna



E.F.A.Y (école française d'Ashtanga Yoga)

Formation post-graduée

Ashtanga et anatomie appliquée



Jump back & Jump through du 25 au 27 mars 2022

Vendredi 25 mars

Mysore, 8 :00 – 10 :30

Atelier, 15 :00 – 18 :00 : Anatomie théorique et appliquée

Anatomie et physiologie de la ceinture pelvienne et du rachis lombaire. Périnée, psoas et diaphragme. Intérêt des bandha dans la gestion du centre de gravité.

+ **Expérimentation pratique, travail à deux.**

Samedi 26 mars

Mysore, 8 :00 – 10 :30

Atelier, 15 :00 – 18 :00 : Anatomie théorique et appliquée

Théorie : Appuis et propulsions : anatomie et physiologie des pieds et de la ceinture scapulaire.

Intégration pratique des notions théoriques abordées.

+ **Expérimentation pratique, travail à deux.**

Dimanche 27 mars

Mysore, 8 :00 – 10 :30

Atelier, 15 :00 – 18 :00 : Anatomie théorique et appliquée

Théorie : Quelques notions myofasciales : l'importance des connexions dans le corps.

+ **Exploration pratique des connexions myofasciales.**

Jump back & Jump through

du 25 au 27 mars 2022

Pré-requis

La formation s'adresse aux professeurs d'Ashtanga Yoga ou aux pratiquants expérimentée.

Tarifs

250€ / 230€ (élève de l'EFAY)

A la suite du week-end, un certificat de participation sera délivré sur demande.

Nombre d'élèves requis : 6

Inscriptions / Contact

contact.efay@samasthitistudio.net

CLAUDIO IOANNA

Danseur professionnel, enseignant de danse diplômé d'état, chorégraphe et ostéopathe sacro-crânien. Claudio rencontre l'Ashtanga Vinyasa Yoga il y a plus de dix ans, et pratique au sein de l'association Ananda Kala Yoga depuis sa création.

Il se perfectionne auprès de maîtres reconnus dans la lignée traditionnelle (Mark Darby, Petri Raisanen, Graham Northfield, Rolf et Marci Naujokat).

Diplômé de la Fédération Française de Yoga. Claudio fait de l'enseignement une occasion pour éveiller le corps dans sa globalité, avec précision et avec une attention particulière à l'aspect postural spécifique à chacun. Son enseignement est enrichi par son expérience en matière du corps. Ses références sont celles du Body Mind Centering, Feldenkrais et des pratiques somatiques.