Franco Senica

Perfectionnement Ashtanga Yoga

15 :00 – 18 :00

Asana et full Vinyasa – 4 & 5 décembre 2021 / 15 :00 – 18 :00
Entrer et sortir de l'asana avec rythme et respiration. (Première série full vinyasa)

Asana et colonne vertébrale - 22 & 23 janvier 2022 / 15 :00 – 18 :00
Mobilité et souplesse – Les torsions et les extensions de la colonne vertébrale.

SAMASTHITI
Ashtanga Yoga

Asana et full Vinyasa – 4 & 5 décembre 2021

Tous niveaux, 15 :00 – 18 :00.

Dans cet atelier nous expérimenterons la façon de pratiquer le *full vinyasa*.

Ce qui différencie l'Ashtanga vinyasa yoga des autres méthodes de yoga est le vinyasa, l'art de respirer en liant le rythme du souffle à l'enchaînement fluide des asanas. Le conseil « oh yogi, ne réalise jamais d'asana sans vinyasa », est très connu !

Dans le *full vinyasa chaque* asana a comme point de départ et d'arrivée *samasthiti*. De *samasthiti* on pratique le vinyasa (une série de mouvements pour passer d'une posture à l'autre) pour entrer dans l'asana. De l'état d'asana on pratique le vinyasa pour retourner en *samasthiti*.

L'atelier débutera avec un travail sur le rythme de la respiration pour trouver l'expansion du souffle suivi par la pratique de la « première série » de postures de l'Ashtanga vinyasa yoga.

L'atelier pourra être pour les plus expérimentés l'occasion de renouveler ou renforcer votre pratique personnelle ; pour les débutants une opportunité de découvrir ce « yoga d'action ».

Il est conseillé de pratiquer avec l'estomac vide.
Possibilité de participer soit un seul jour soit les deux jours de l'atelier.

Tarif atelier : 45€ / 40€ élève de l'EFAY
Tarif journée : 85€ / 75€ élève de l'EFAY
Tarif 2 week-end : 160€ / 140€ élève de l'EFAY
Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Asana et colonne vertébrale – 22 & 23 janvier 2022

Tous niveaux, 15 :00 – 18 :00.

L'atelier est dédié à une pratique posturale qui sensibilise et mobilise la mobilité de la colonne vertébrale.

A travers des mouvements dynamiques, et en relation avec la respiration, nous pourrons solliciter et tonifier plusieurs muscles capables d'aligner et de stabiliser les segments vertébraux.

Nous aborderons ensuite, dans un enchainement fluide (Vinyasa), des asanas qui sollicitent flexions, extensions, inclinaisons, torsions, et donnent ainsi de l'amplitude aux mouvements de la colonne et du corps tout entier.

Entre souplesse et tonicité, solidité et légèreté, une colonne vertébrale en bonne santé témoigne d'un système nerveux sain.

Il est conseillé de pratiquer avec l'estomac vide.
Possibilité de participer soit un seul jour soit les deux jours de l'atelier.

Tarif atelier : 45€ / 40€ élève de l'EFAY
Tarif journée : 85€ / 75€ élève de l'EFAY
Tarif 2 week-end : 160€ / 140€ élève de l'EFAY
Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Franco Senica

Danseur et chorégraphe professionnel, Franco Senica pratique l'Ashtanga Yoga depuis plus de 20 ans.

Il a suivi à Paris pendant trois ans la formation d'enseignants de l'EFAY, dirigée par Caroline Boulinguez, et a participé à plusieurs stages et workshops internationaux avec Lino Miele, Tina Pizzimenti, John Scott, Marc Darby, Petri Raisanen, Amy Ippoliti.

Il enseigne à Paris au Trini yoga et à Montpellier, notamment à Arjuna Shala et à la Maison de l'Alchimiste.