

Annick Goueslain



De l'Asana au Pranayama

Week-end du 29 et 30 janvier 2022

Samedi 29 janvier 15 :00 – 18 :00

Dimanche 30 janvier- 13 :30 – 16 :30

- Présentation de la complémentarité des pratiques d'Asana et de Pranayama.
- Petite série de préparation du corps à l'assise suivie d'une pratique d'1h de Pranayama accessible et simple.
- Commentaires et questions réponses

Tarifs & Inscriptions

Atelier : 45€ / 40€ (élèves de l'EFAY)

Tarif week-end : 85/75€ (élèves de l'EFAY)

Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Annick Goueslain

Annick Goueslain pratique, étudie et enseigne avec passion le Yoga Ashtanga Vinyasa depuis 1994. Titulaire d'une licence de biologie, elle a exercé avec conviction le métier d'infirmière à domicile pendant 15 ans.

Elle a appris et pratiqué l'Ashtanga Vinyasa Yoga auprès de Sri K. Pattabhi Jois, Sheshadri, Mark Darby, Matthew Sweeney, Graham Norfield, Petri Raisanen, et bien d'autres.

Elle s'est aussi initiée au Chaya Yoga avec Shandor Remete et au Yoga contemplatif du Cachemire. Certifiée Yoga Alliance E-RYT 500, elle intervient comme formatrice dans l'école «

les Ailes du Yoga » en collaboratrice de Caroline Boulinguez depuis sa création, il y a une quinzaine d'années. Elle donne régulièrement des cours à Aix les Bains et à Annecy. Elle a aussi enseigné le Yoga pendant 5 ans au centre pénitentiaire d'Aiton. Auteure du Petit manuel Philosophicohistoricotechnicopraticque d'Ashtanga Vinyasa Yoga aux éditions du net, elle participe activement au projet Ashtanga Yoga en France depuis sa création.

