

Franco Senica



Samedi 22 et dimanche 23 janvier 2022

Ateliers d'Ashtanga Yoga

15 :00 – 18 :00

Asana et colonne vertébrale – Samedi 22 janvier 2022 / 15 :00 – 18 :00

Le saut et l'atterrissage – Dimanche 23 janvier 2022 / 15 :00 – 18 :00

Tarifs ● Inscriptions

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

Tarif journée : 85/75€ (élèves de l'EFAY)

Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Samedi 22 janvier

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 pourrions solliciter et tonifier plusieurs muscles capables d'aligner et de stabiliser les segments vertébraux.

Nous aborderons ensuite, dans un enchaînement 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.

Dimanche 23 janvier

Tous niveaux, 15 :00 – 18 :00

Cet atelier est conçu pour clarifier et approfondir la technique du « saut », le mouvement particulier pour passer d'une posture debout à une posture assise et vice-versa selon le système Ashtanga Vinyasa Yoga.

C'est une belle opportunité pour effectuer un focus sur le concept du Vinyasa. On pourra expérimenter les techniques de transition pour mieux visualiser les parties du corps engagées, le transfert du poids sur les mains, la trajectoire et la dynamique, qui peuvent nous rapprocher de l'envol avec un « atterrissage » en douceur.

Les postures et les passages seront adaptés selon le niveau de pratique, avec des positions restauratrices pour rééquilibrer l'effort.

Il est conseillé de pratiquer avec l'estomac vide.

Possibilité de participer soit un seul jour (1 atelier) soit les deux jours (2 ateliers)

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 Montpellier, notamment à Arjuna Shala et à la Maison de l'Alchimiste.

