



Nicolas Ouazana

Samedi 2 avril – 15 :00 – 17 :00

■ Pranayama ou le bien-être du Yogi // **COURS EXCEPTIONNEL** (2h de pratique au même tarif).

Le pranayama ou l'art du souffle ! Si une émotion forte a le pouvoir de dérégler la respiration, induisant un état d'esprit inconfortable voire chaotique, il est possible à l'inverse d'utiliser la respiration pour transformer son mental, lui faire recouvrer harmonie et sérénité.

Le pranayama est l'art qui sous-tend toute pratique posturale du yoga. C'est l'art par excellence du yogi.

À travers une explication claire des bandhas, à travers des pratiques et des exercices variés, nous approfondirons notre connaissance de cette discipline essentielle sur le chemin du yoga et du calme intérieur.

Tarifs & Inscriptions

22€ ou à prendre sur vos cartes // momoyoga.com/samasthitiparis

Nicolas Ouzana

« Formé au hatha yoga et au pranayama par Cécile Barra (Centre européen de formation aux techniques de yoga) puis à l'ashtanga par Caroline Boulinguez (Samasthiti Studio, EFAY), Nicolas Ouazana a aussi validé une formation d'anatomie appliquée au mouvement auprès de Blandine Calais Germain. Sa pratique personnelle quotidienne, à la fois athlétique et méditative, est absolument essentielle. Elle lui apporte dans la Vie un équilibre serein et joyeux. »

