



Nicolas Ouazana

Samedi 9 avril – 15 :00 – 17 :00

■ Doux & intensive. Une expérience de la tension et du relâchement. // **COURS EXCEPTIONNEL**
(2h de pratique au même tarif).

Pour fêter le début du printemps dans un esprit de légèreté et d'enracinement, je vous propose une pratique joyeuse et méditative autour de 12 postures de base du yoga, extraites de l'ashtanga. « Abhyasa » (effort, volonté) et « vaïragya » (détachement, relâchement) sont les deux piliers du yoga. Nous verrons, à travers une pratique, comment les combiner.

Il s'agira de tenir et d'approfondir ces postures dans une ambiance contemplative au son de bols tibétains. Une expérience toute d'intériorité et d'ouverture.

La pratique sera précédée de salutations au soleil.

Tarifs & Inscriptions

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

Nicolas Ouazana

« 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. »

