

Franco Senica



Ateliers Ashtanga Yoga

Samedi 18 et dimanche 19 juin 2022

Asana, rythme et expansion du souffle – 18 juin 2022 / 15 :00 – 18 :00 – *Tous niveaux*
L'atelier sera dédié à l'approfondissement de la synchronisation entre le rythme du souffle et le mouvement (Vinyasa), dans un enchaînement différent de l'Ashtanga yoga.

Les Asanas de la 2nde série de l'Ashtanga – 19 juin 2022 / 15 :00 – 18 :00 – *Tous niveaux*
L'atelier offrira une belle opportunité de pratiquer et décomposer une trentaine d'asanas tiré de la deuxième série de l'Ashtanga Vinyasa yoga.

Tarifs ● Inscriptions

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

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

momoyoga.com/samasthitiparis

Samedi 18 juin 2022

Asana, rythme et expansion du souffle

15 :00 – 18 :00 – *Tous niveaux*

L'atelier sera dédié à l'approfondissement de la synchronisation entre le rythme du souffle et le mouvement (Vinyasa), dans un enchaînement différent de l'Ashtanga yoga.

L'atelier débutera avec un travail sur le rythme de la respiration pour trouver l'expansion du souffle suivi par la pratique d'un enchaînement d'asanas avec des étirements plus importants dans les hanches et les épaules.

L'atelier se conclura par la préparation et l'exécution d'une sélection d'asanas renversés, adaptée aux possibilités individuelles des participants.

Dimanche 19 juin 2022

Ashtanga, les asanas de la 2^{nde} série

15 :00 – 18 :00 – *Tous niveaux*

L'atelier offrira une belle opportunité de pratiquer et décomposer une trentaine d'asanas tiré de la deuxième série de l'Ashtanga Vinyasa yoga. Briques, sangles, couvertures nous aiderons à enrichir et dynamiser les asanas. À la fin de la séance un long temps sera dédié à la relaxation intense qu'offre Savasana.

Venez à pratiquer à jeun (généralement de 2 à 3 heures après un repas).

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.

