

L'ASHTANGA À LA LOUPE

3 ateliers pour détailler une à une toutes les postures de la Première Série - Avec Nicolas Ouazana

Comprendre pour mieux faire. Nous passerons en revue toutes les postures

Nous analyserons par la pratique – sous forme d'exercices et en nous servant de supports (briques, sangles, couvertures, murs) – le cheminement corporel que chaque posture implique afin d'aboutir dans les meilleures conditions et en toute conscience à sa forme finale.

Ce sera l'occasion d'aborder une foule de sujets : bandhas, mantras, variations de posture en fonction des besoins de chacun, postures avancées de la série...



Tarif : 1 atelier 40€, 2 ateliers : 75€, 3 ateliers 105€

Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

Renseignements : caroline@ashtanga.fr

L'ASHTANGA À LA LOUPE

1^{er} atelier : samedi 14 mai 2022

15h-17h30

Les salutations A et B + Les postures debout



2^{eme} atelier : Dimanche 15 mai

15h-17h30

les postures assises

(de Dandasana à Setu Bandhasana)



3^{eme} atelier : Samedi 21 mai

15h-17h30

Les postures de fin

(d'Urdhva Dhanurasana à Savasana)

avec un focus particulier sur le Pont

et la Posture sur la tête.



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), 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.