

Franco Senica



Ateliers Ashtanga Yoga

Samedi 10 et dimanche 11 septembre 2022

15 :00 – 18 :00

Pratique éclairée de la première série Ashtanga yoga (Yoga Chikitsa) : rythme, souffle et alignement – **Samedi 10 septembre, tous niveaux, 15 :00-18 :00.**

Pratique éclairée de la deuxième série Ashtanga yoga (Nadi Sodhana) : rythme, souffle et alignement – **Dimanche 11 septembre, tous niveaux, 15 :00 - 18 :00**

Les deux ateliers se concluront avec un focus sur les techniques respiratoires Kapalabathi et Nadi Sodhana pranayama, et 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).

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

Tarifs ● Inscriptions

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

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

Inscriptions : momoyoga.com/samasthitiparis

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.

