



Liquid Flow Yoga avec Simon Park

Jeudi 18 nov 2021
12h-13h30 et 18h30-20h30



Où : Prana Yoga, 19 rue Chaumontel, Annecy
Tarif : 35 € la séance du midi (12h-13h30)
45 € la séance du soir (18h30-20h30)

Simon Park est de retour à Prana Yoga Annecy et propose 2 opportunités de pratiquer avec lui. Les séances auront lieu en très petit comité (seulement 12 places par cours), alors faites vite !

FREE-STYLE VINYASA

Cette pratique de Vinyasa Flow mélange des styles de yoga classiques et modernes. Les postures sont dynamiques et s'inscrivent dans une méditation en mouvement grâce à un système libre qui invite l'élève à se sentir progresser dans une aventure improvisée. L'accent sera mis sur le souffle, le corps et l'esprit, avec des transitions créatives, élégantes et fluides. Les principes de Vinyasa Krama sont utilisés pour créer une pratique évolutive adaptée à tous les niveaux.

A PROPOS DE SIMON

Simon Park a commencé son voyage dans le Yoga en 1995 avec Shiva Rea au Département des Arts et Cultures du Monde à UCLA (Université de Californie, Los Angeles). Acclamé plus tard par Yoga Journal comme «l'un des professeurs de yoga les plus influents et les plus doués de la génération future», il dirige des ateliers, des formations d'enseignants, et des retraites de yoga à travers le monde depuis 2002. Son style est fluide, intuitif, et encourage la liberté grâce à l'auto-expression.
www.liquidflowyoga.com

TOUS NIVEAUX. LES COURS SERONT DONNÉ EN ANGLAIS. PLACES LIMITÉES.