

# Dimensions de Yoga Acro avec Jessica Goldberg and Eugene Poku

Dimanche: le 14 mars & 25 avril, 2010

## Cet atelier explorera:

- Les transitions dynamiques du Yoga Acro Vinyasa: changements d'une posture à l'autre avec fluidité et souffle;
- Le silence intérieur de la méditation Yoga Acro : harmonisation du souffle avec un partenaire pour de longues durées (1-3 min) suivi l'enchaînement naturel vers un doux élan méditatif.

*Cout: \$40 per session*  
*Temp: 2-5pm*

- Cet atelier offre aux participants une orientation simple, mais détaillée, aux transitions entre les équilibres en partenaire afin d'assurer que les postures soient accessibles aux débutants avancés\* comme aux praticiens avancés.

*\* Une pratique régulière du yoga et expérience en Yoga Acro sont recommandés.*

