

# « Move, Float and Fly ! »

L'art du vinyasa avec Julien Gagnon

Première partie : 6 mars, 2010 14h - 17h

Deuxième partie : 20 mars, 2010 14h - 17h

Cet atelier se veut une exploration des transitions proposées dans la série ashtanga afin de mieux comprendre l'art du vinyasa; un art basé sur l'alignement (bandha) et l'utilisation intelligente de la respiration et de la force intérieure. Voici votre chance d'approfondir votre compréhension de la série ashtanga et ainsi, de transformer votre pratique. Avec cet atelier, votre vinyasa prendra son envol !

- Le mouvement initié par le pouvoir de la pensée
- Faire de votre vinyasa une vraie joie
- Explorer les équilibres en mouvement

40 \$ pour un session et 70 \$ pour deux sessions

Julien Gagnon

Julien évolue à titre d'enseignant dans le monde du yoga et de la spiritualité depuis près d'une dizaine d'années. La pratique de la méditation lui a tout d'abord offert des valeurs de vie qui représentent aujourd'hui le fondement éthique de sa pratique. Il apprécie beaucoup la force, la rigueur et la concentration, qualités que permet de développer la pratique du yoga et qu'il souhaite transmettre dans le respect, l'humour et la légèreté.



**Ashtanga Yoga Montreal**  
372 Ste-Catherine St. Ouest, suite # 118  
[www.ashtangamontreal.com](http://www.ashtangamontreal.com)

