

YOGA FLOW avec Magnus Ringberg

Du 21 au 23 Février 2020



Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Ces trois jours s'adressent à des professeurs de Yoga, des élèves pour apprendre la bonne technique, des professeurs de Pilates qui veulent ajouter des mouvements à leurs cours, professeurs de Garuda pour mieux expliquer les mouvements.

But : Apprendre à analyser les mouvements dans un cours de Yoga. Magnus va vous aider à trouver la fluidité pour un cours (vinyasa yoga) avec une bonne technique.

Vendredi 21 Février 12h-19h Points de Connection

- 12h00-15h00 / 15h30-17h30
- 17h30-19h00 Cours de Yoga Flow

Samedi 22 Février 10h-17h30 Elongation

- 10h00-13h / 14h-16
- 16h-17h30 Cours de Yoga Flow

Dimanche 24 Février 9h30-13h30 Mouvements

- 9h-12h00
- 12h00-13h30 Cours Yoga Flow

PRIX : 890€ avant 31 Décembre 950€ après

LIEU : Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

Hôtel Appartement : Ajoupa Hôtel www.ajoupa.fr



Space m yoga workshop/training

Space m yoga is a practice of breath, movement and relaxation. Learning how to explore the space within and around the body and how to move with ease. An invitation to create more possibilities within your practice. Space m yoga is a blend of classical yoga postures with innovative movement. Encouraging the body to move in a 360° capacity, with undulations, articulations and wave like patterns. The practice begins with simple, slow, fluid movements, developing into integrated sequences, with a constant focus on the transitional moments.

