

SPACE M YOGA avec Magnus Ringberg

SPACE M YOGA

Du 29 au 31 Janvier 2021



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 29 Janvier 12h-19h Points de Connection

- 12h00-15h00 / 15h30-17h30
- 17h30-19h00 Cours Space M Yoga

Samedi 30 Janvier 10h-17h30 Elongation

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

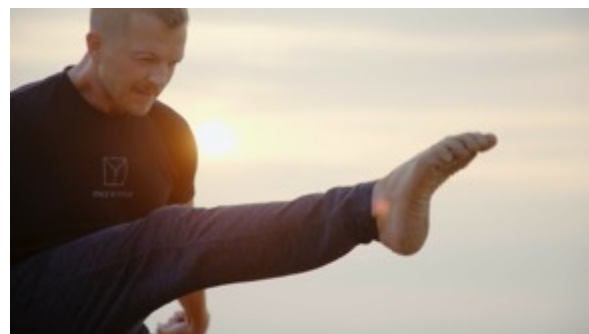
Dimanche 31 Janvier 9h30-13h30 Mouvements

- 9h-12h00
- 12h00-13h30 Cours de Space M Yoga

PRIX : 890€ avant 31 Décembre 950€ après
Inclut un Manuel et accès au vidéo
-20% pour vous qui ont déjà fait la formation en 2019 ou 2020

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

Hôtel Appartement : Ajoupa Hôtel www.ajoupa.fr
-15% réduction avec le code « fitstudio »



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.

