



LE TIGRE

RIVE GAUCHE

## Atelier "Healing Yoga"

By Alex Baechler  
Samedi 25 mai de 14h30 à 17h00

Le Tigre Rive Gauche



Au-delà de la pratique physique, le yoga nous permet de nous connecter à la source suprême de la connaissance et nous donne les outils pour mieux faire face aux multiples situations de la vie.

A travers cette masterclass Ata vous invite à explorer votre pratique personnelle mais aussi votre amplitude articulaire avec un enchaînement d'asana, et vous amènera à canaliser votre énergie par des techniques de pranayama, suivi d'un yoga nidra pour incorporer la pratique en profondeur.

Ata a suivi l'enseignement de Sri Dharma Mittra et a vécu de longues périodes monastiques dans des ashrams en Inde et des temples bouddhistes dans le nord de la Thaïlande. Aujourd'hui Ata transmet et enseigne à travers le monde... et pour la première fois à Paris au Tigre !!

Inscriptions : [rivegauche@tigre-yoga.com](mailto:rivegauche@tigre-yoga.com) – Tarif : 49€