

Studio Samasthiti ♥ -ENGLISH-

23, rue de la Cerisaie, 4^e • M° Bastille,

Sully-Morland • Tél. 01 44 07 31 33 • www.samasthitistudio.net

Cours du lundi au samedi, et parfois le dimanche (Mysore style)

Tarif à l'unité : 20 €, carnet de 10 cours : 165 €, adhésion : 25 €

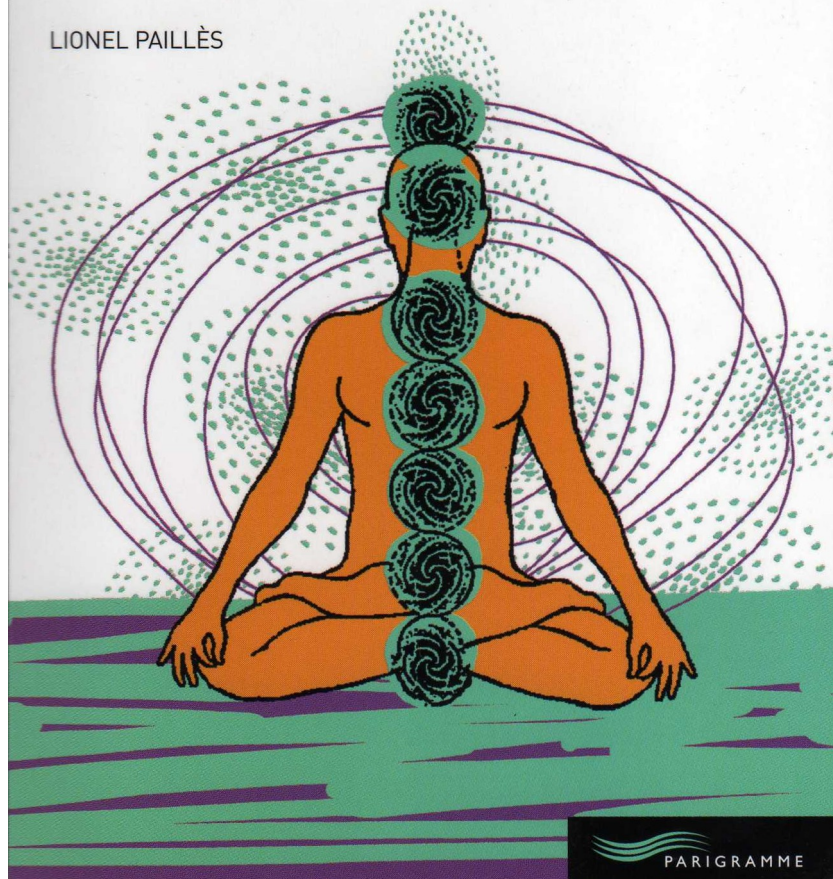
Ce petit studio zen et chic, au parquet flottant blond et acajou lustré par des heures et des heures de salutations au Soleil*, est LA référence parisienne dans la pratique du "Yoga volant". Caroline Boulinguez a formé la fine fleur du **Yoga Ashtanga** parisien et continue à superviser ses professeurs pour s'assurer de la cohérence de la transmission du savoir. Les cours, structurés, hiérarchisés, dirigés avec bienveillance et rigueur, permettent de se construire assez vite une très bonne base de connaissances. À noter que Samasthiti est aussi une espèce de centre culturel de l'Ashtanga en France où se croisent, trois ou quatre fois par an, les plus grands spécialistes du monde à l'occasion de rencontres ou de stages. Mais attention, il n'y a pas de snobisme et chacun s'y sent bien, débutants comme adeptes de postures inversées acrobatiques. Les cours assurés par Caroline en personne sont l'occasion de faire aussi la rencontre d'une personnalité rayonnante et profonde, habitée par une passion qu'elle sait faire partager à tous.

paris/est/à/nous/

Paris Yoga

Les meilleurs centres et professeurs
pour découvrir le Hatha Yoga,
l'Ashtanga, le Iyengar, le Nidra...
et (re)trouver équilibre, santé et joie

LIONEL PAILLÈS



PARIGRAMME