

# SHANKARA DARBY

Samedi 30 et dimanche 31 mai



Nous sommes très heureux d'inviter Shankara. Il nous propose une exploration de la pratique et l'étude de l'Ashtanga sous différents angles, avec beaucoup d'écoute intérieure et d'observation profonde. Shankara est à la fois doux, attentionné et ferme, déterminé. Son enseignement touche le cœur, avec comme vision le plein potentiel et le respect pour la tradition.

**Shankara est né dans une famille de yogi en Inde.**

**Il a toujours mené une quête personnelle. Il forme des professeurs d'Ashtanga yoga. Son enseignement est profond, adapté à chacun et permet d'expérimenter une pratique intériorisée.**  
[ashtangavinyasa.org](http://ashtangavinyasa.org)

En français et Anglais, ouvert à tous quels que soient le niveau et la méthode avec laquelle vous pratiquez

**SAMEDI 30:** 6h30 à 8h30 - 60 chf

13h00 à 16h00 - 75 chf

**DIMANCHE 31:** 7h00 à 9h30 - 70 chf

12h00 à 15h00 - 75 chf

Shankara nous fera (re)découvrir les fondamentaux de la méthode Ashtanga, d'un point de vue qui fait sens, et d'une compréhension plus profonde, en nous guidant dans les alignements posturaux, le travail du souffle, avec une emphase sur le pranayama.

**Pour tout le workshop  
Avant le 31 mars  
260 chf**

[contact@ashtanga-yoga-lausanne.com](mailto:contact@ashtanga-yoga-lausanne.com)  
+41 76 378 76 81

[www.ashtanga-yoga-lausanne.com](http://www.ashtanga-yoga-lausanne.com)  
Yogaworks Rue Chaucrau 3-5, 1003 Lausanne