

SPACE M YOGA avec Magnus Ringberg

Du 10 au 12 Mars 2023



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, des 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.

Attention les horaires peuvent changer !!

Vendredi 10h-18h : points de connexion

- 10h00-12h30 / 14h00-16h30
- 16h30-18h00- Cours Space M Yoga

Samedi : 10h-17h30 - Élongation

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

Dimanche : 9h-13h30 - Mouvements

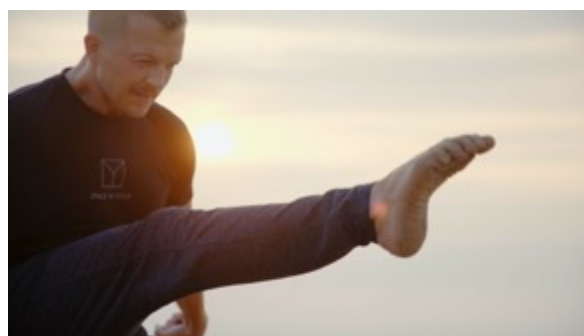
- 9h-12h00
- 12h00-13h30 Cours de Space M Yoga

PRIX : 850€ avant 15 janvier 950€ après

Inclut un Manuel et accès au vidéo

-20% pour vous qui ont déjà fait la formation en 2020-2022

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



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.

