

# ASHTANGA VINYASA YOGA avec Franswa Bernard

Je découvre le yoga tandis que je travaille comme ingénieur aux Pays-Bas. Instantanément accroché, je n'ai de cesse d'explorer la variété des styles qui se présentent. Diplômé professeur en Vinyasa yoga par Yoga Moves, à Utrecht, en 2010, je quitte alors travail, amis et logement pour voyager à vélo vers l'Inde. Une belle aventure eurasiatique de 20.000km qui durera 2ans.

Passant de nombreuses années en Inde, je suis l'enseignement de Maîtres, immergé dans la spiritualité indienne. Chaque année, je reviens étudier l'Ashtanga yoga auprès de Rolf Naujokat, un yogi authentique.

Aujourd'hui j'enseigne à Bordeaux, partageant les bénéfices physiques, émotionnels et spirituels que le yoga apporte aux défis de notre vie quotidienne.



facebook    **franswa bernard yoga**  
instagram    **@franswahanuman**  
web            **www.hanuman-yoga.com**



## **Ashtanga Yoga : Séries Primaires modifiées**

Je vous guide dans la première série modifiée de l'Ashtanga Yoga, suivant un tempo abordable aux débutants, en proposant des options afin que chacun trouve le confort dans les postures. Ce yoga dynamique mène à une méditation en mouvement. Cet enchaînement est soutenu par une respiration spécifique, l'engagement de verrous internes et le placement du regard. La chaleur engendrée par cette pratique a des effets purifiants. Une pratique régulière accroît souplesse et force, maîtrise des réactions émotionnelles, etc.

## **Vinyasa VALI : cours en musique avec Léo**

En duo avec Léo Sors, je vous propose un cours de vinyasa yoga accompagné par la musique introspective de ses Voyages à l'Intérieur.