

**Le dimanche 3 février 2008**

**10h – 13h TRAVERSER LA LIGNE MÉDIANENE**

**Nous explorerons une étonnante série de postures d'équilibre en travaillant sur le potentiel de souplesse requis pour évoluer d'une extrémité à l'autre et traverser la ligne médiane.**

**Cet exercice s'inspirera des mythes et enseignements de Hanuman, qui représentent les pouvoirs des yogis (ashta-siddhi) sur la vie.**

**14h30 – 17h30 CÉLÉBRATION DU CŒUR**

**Il faut beaucoup de force et de courage pour engager et ouvrir son cœur, des flexions en arrière pour dégager l'intérieur et laisser parler le plus profond de son cœur.**

**TRADUCTION SIMULTANÉE EN FRANÇAIS**

**Les tarifs**

**dimanche 10h – 13h**

**45 euros (40 euros jusqu'au mercredi 23 janvier)**

**dimanche 14h30 – 17h30**

**45 euros (40 euros jusqu'au mercredi 23 janvier)**

**Pour plus d'informations :**

**Simon Pyrke : 06 10 18 81 08**

**simon@yogapiedsnus.com**

**www.yogapiedsnus.com**

Eminent professeur diplômé d'Anusara® Yoga, Noah Mazé habite Los Angeles et enseigne le yoga à travers le monde entier. Reconnu dans la communauté yogi comme l'un des praticiens d'Anusara® yoga les plus avancés et compétents, Noah est considéré comme un maître par de nombreux professeurs.

Noah est issu d'une famille de yogis. Il a été élevé dans la pratique et dans le respect des traditions du yoga. Pendant de nombreuses années, il se forme aux côtés de John Friend, le fondateur de l'Anusara Yoga, et étudie avec le professeur Douglas Brooks, l'un des plus grands penseurs de la tradition Shrividya du Tantra hindou. Noah s'est aussi intensément imprégné de l'Ashtanga Vinyasa Yoga grâce à Richard Freeman.

L'enseignement de Noah est dynamisant et stimulant. Il communique son immense savoir et l'expérience physique et théorique qu'il a acquis au cours de sa vie. Dans ses cours, Noah allie philosophie du yoga, mythes, anecdotes, asanas (postures), respiration et méditation pour créer une expérience forte de métamorphose.

**Anusara®  
Yoga  
avec  
Noah Mazé**

**CanalCentral**

12, rue Lucien Sampaix,  
75010 Paris.

T : 01 53 19 07 37  
E : info@canalcentral.fr  
**www.canalcentral.fr**

**Métro** : Jacques Bonsergent,  
République, Gare de l'Est.