

URBAN RETREAT MONTPELLIER - Studio Ekilibr

26 Fevrier – 1 Mars 2026

Con Silvia Di Rienzo et Marie Geoffroy



Mysore 2016

Programme

8h00 – 10h30 – *Ashtanga Mysore Style*

10h45 – 11h45 – *Kryia & Prāṇāyāma*

12h00 – 13h00 – *Chant Vedique*

Studio Ekilibre - Ashtanga Vinyasa Yoga Montpellier

192 Pl. Jacques Mirouze, 34000 Montpellier

Toutes les informations et les inscriptions bientôt ici STUDIO EKILIBR

Silvia et **Marie** se sont rencontrées à Mysore, en Inde, en 2016. Depuis, une belle amitié est née, fondée sur des échanges sincères, une écoute attentive et un profond enthousiasme pour l'étude du yoga. Leur passion commune pour l'Ashtanga Yoga les unit dans le désir de transmettre cette pratique avec générosité et authenticité.

Ce **urban retreat** est l'expression de cet amour du partage, où elles invitent chacun.e à découvrir la richesse de l'Ashtanga dans toutes ses dimensions.

Marie apporte sa sensibilité et son savoir autour du **chant védique**, enrichissant la pratique par cette dimension vibratoire et méditative qui favorise une connexion subtile à soi-même et à l'instant présent.

Silvia, quant à elle, transmet avec justesse les techniques de **pranayama**, permettant d'explorer le souffle comme un puissant levier de transformation et exploration de ce qui est vraiment vivant en soi.

Ensemble, elles créent un espace où la pratique devient une expérience joyeuse ouverte à tous ceux qui souhaitent s'immerger dans la richesse du yoga.