

# YOGA WORKSHOP

Saturday 21 May 2011

9 h - 11h 30 + 14h30 - 17h

Hatha Yoga Schule,  
Zwinglingstrasse 8, Zurich

Morning session : Pranayama  
Hip opener – Leg stretches

Afternoon session : Standing our ground  
Opening the heart

Half day Fs. 40.- / Full day Fs. 70.-

**Morning** : get familiar with Pranayama to expand your breathing potential, support efficiently your Asana practice, increase your ability to deepen your meditation, improve relaxation.

Opening the body is the primary condition for comfortable Yoga practice, learn different techniques to open stiff hips and stretches leg muscles.

**Afternoon** : standing poses strengthen your practice and ground the mind, feel the support of the hearth ! Backbending increases the flexibility of the spine, open our mind and bring Joy !

## Tara Sandra

I am French Swiss, fluent in English and for 23 years I am living in Asia where I met the Dharma and the joys of Yoga.

For more than 10 years I have practised and developed a Yoga method, inspired by the great Masters BKS Iyengar and Sivananda, which I nourish with heart and awareness.

I continue to dive deeply into these practices, attending retreats and workshops with inspiring teachers.

Over the years I have been teaching in variety of locations like Goa in south India, Swiss, Thailand's premier health resort Chivasom, the Four Seasons in Chiang Mai, the Yoga Studio in Chiang Mai, Kuala Lumpur and I am now offering Yoga retreats in Sri Lanka from October till end of December.

For more info please visit : [www.Tara-Yoga-Now.com](http://www.Tara-Yoga-Now.com)

# ATELIER DE YOGA

Samedi 28 Mai 2011

9 h - 11h 30 + 14h30 - 17h

Element Terre  
rte d'Aire-la-Ville 215, Satigny

Pratique du matin : Pranayama  
Ouverture des hanches  
Etirement des jambes

Après-midi : Se connecter avec la terre  
Ouvrir son coeur

Demi journée Fs. 40.- / Journée entière Fs. 70.-

**Matin** : familiarisez-vous avec le Pranayama afin d'augmenter votre potentiel respiratoire, un soutien important a la pratique des Asanas, qui permet d'approfondir la meditation et d'ameliorer la relaxation.

Apprendre a preparer le corps pour une pratique confortable du Yoga par la maitrise des poses d'ouverture et d'etirement.

**Après-midi** : les postures debout developpent la force, donnent a l'esprit sa determination et nous font prendre conscience de notre connection a la terre. Ameliorer la flexibilite de la colonne vertebrale, nous ouvre l'esprit et apporte de la joie !

## Tara Sandra

Je suis Suisse francaise, parle couramment l'anglais, et vis depuis 23 ans en Asie ou j'ai rencontre le Dharma et les Joies du Yoga.

Depuis plus de 10 ans je pratique et developpe une methode de Yoga, inspiree par les grand Maitres BKS Iyengar et Sivananda, que je nourris de compassion et de conscience presente.

Je continue d'approfondir ces methodes en participant regulierement a des retraites et des ateliers avec des maitres avances et inspirants.

Durant ces annees j'ai enseigne dans des endroits varies, comme Goa, Sud de l'Inde, la Suisse, Chivasom le 1er resort de Thailand en matiere de Santé, le Four Season a Chiang Mai, le Yoga Studio a Chiang Mai, a Kuala Lumpur et j'offre egalement des retraites de Yoga a Sri Lanka d'Octobre a fin Decembre.

Pour plus d'informations veuillez visiter : [www.Tara-Yoga-Now.com](http://www.Tara-Yoga-Now.com)