

15 HEURES  
THAÏ VINYASA FLOW  
AVEC **DUNCAN WONG**

CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE

**M Ü N N S H A L A Y O G A - P A R I S**

DU 15/03/23 AU 19/03/23

Le Vinyasa Flow Thai, dit "Thai Vinyasa Flow", est la branche thérapeutique du système YogicArts. Comme son nom l'indique, ce Flow offre et intègre des aspects de la massothérapie thaïlandaise au yoga Vinyasa Flow. Les origines du Vinyasa, prennent racine dans la tradition de l'Ashtanga ; ont ensuite véritablement commencé avec le Yoga Chikitsa (thérapie par le yoga) ; puis, ont évolué en Vinyasa Chikitsa (thérapie par le mouvement), qui a lui même mûri en Vinyasa yoga (auto-expression du flow).

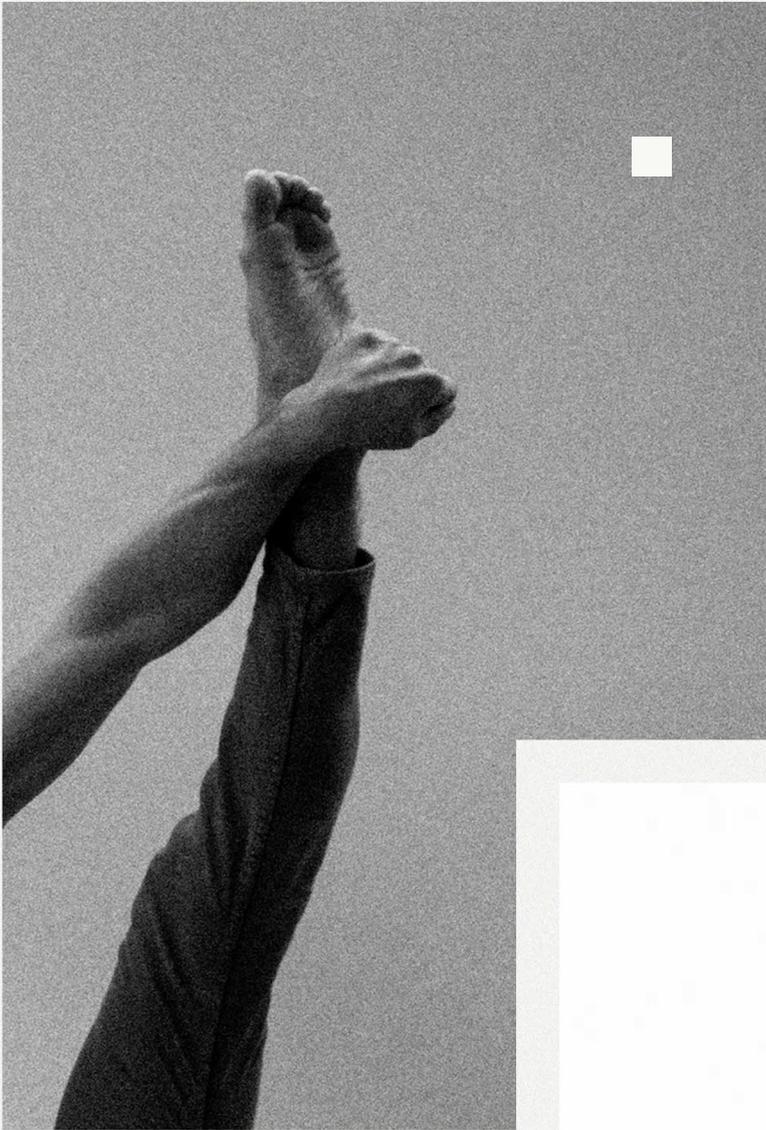
Pionnier californien du Vinyasa, travailleur chevronné du corps et père du yoga guerrier moderne, Duncan Sensei proposera des éléments du Vinyasa Flow Core (mobilité des articulations par opposition à force musculaire), tels que le mouvement en vague (Wave Flow) ainsi que des ateliers Press Flow. Duncan Wong proposera également une approche thérapeutique Yin du travail corporel (contact intuitif avec le corps) dans le cadre des ateliers de thérapie thaïlandaise, afin de traiter la tête, le cou et le haut du torse ; ainsi que la colonne vertébrale, le bas du dos et les jambes.

Cet événement organisé par Mūnnshala Yoga - Paris 18ème, sera un moment de rassemblement, d'apprentissage et de partage autour de la guérison, à travers le yoga et la thaï-thérapie, en compagnie d'âmes aux esprits similaires ; enveloppées par les soins chaleureux et magistraux de Duncan Wong.

YogicArts est l'un des systèmes Vinyasa, et peut-être même la première pratique de yoga interdisciplinaire de notre époque. Né du désir de transcender les frontières entre les disciplines, les cultures et les personnes, ce système ouvre un chemin vers des espaces plus profonds mais plus sûrs dans notre pratique.

YogicArts est, par conception, une pratique de guérison du cœur, de purification de l'esprit et de conditionnement du corps tout en étant un système vivant qui évolue au gré des pratiques collectives.

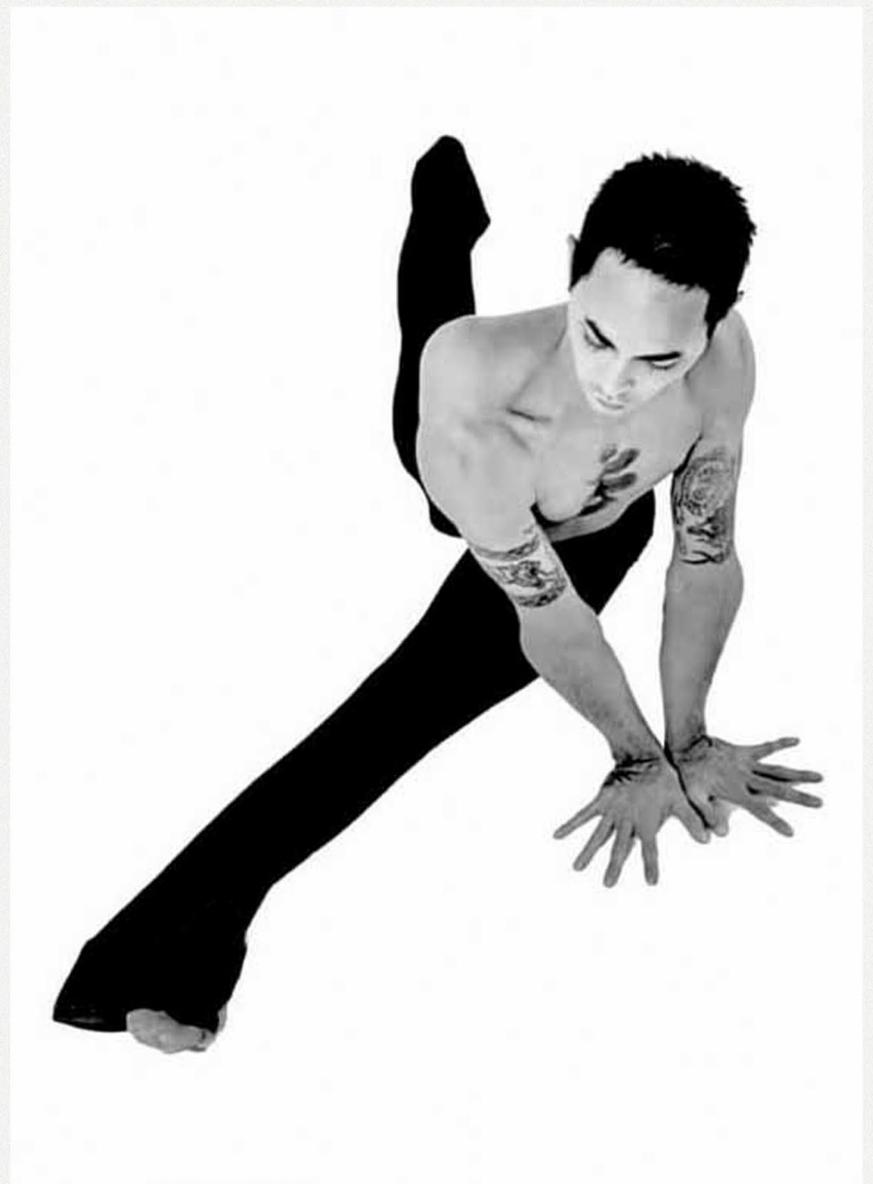
Tous ceux qui ont le désir d'apprendre et de grandir tout en améliorant leur pratique du yoga sont les bienvenus au sein de cette authentique aventure du Soi !



Duncan Wong doit sa renommée mondiale à une démarche pionnière intégrant au bienfaits du Yoga Vinyasa le travail corporel issu de la culture Thai des massages thérapeutiques.

Fondateur du Warrior Yoga, son Flow se construit à partir de fondations solides avec un rôle tout particulier accordé au bon usage des Mudras.

Ses talents de masseur hors-norme viennent avant tout d'une capacité d'empathie, dévoilant les lieux de tensions énergétiques et indiquant la voie vers leur apaisement, souvent immédiat. L'art qu'il propose de partager s'est parfait durant plus de 30 ans au service de grandes célébrités et d'humbles pratiquants.



## PROGRAMME

### **Mercredi 15 mars**

19h00 - 21h30 : Vira Vinyasa Flow

### **Jeudi 16 mars**

19h00 - 21h30 : Press Flow

### **Vendredi 17 mars**

18h30 - 21h00 : Thai Yoga Therapy

### **Samedi 18 mars**

11h30 - 14h30 : Wave Motion Flow

17h00 - 19h00 : Pose Flow Assist Part 01

### **Dimanche 19 mars**

11h30 - 14h30 : Pose et Flow Assist Part 02

## TARIFS

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Formation complète | <b>300 €</b> |
| Early Bird*        | <b>275 €</b> |
| Atelier à l'unité  | <b>55 €</b>  |

*\* Tarif early birds est valable jusqu'au 15 février 2023 inclus.*

*Toute inscription sera confirmée après réception d'un acompte de 100 €, non annulable et non remboursable (sauf fermetures frontières cause Covid).*

## Vira Vinyasa Flow

Une introduction progressive aux enchaînements fluides du Warrior Yoga, centrée sur la structure des postures debout et des transitions qui les lient. Il s'agira d'abord de construire un centre ancré et stable puis d'introduire des mouvements de transition fluides, tout en abordant des notions de mobilité et d'alignement. Ensuite, le flow se poursuivra avec des postures au sol thérapeutiques, et un Savasana des sens avec huiles essentielles et massages. Toute la pratique sera jalonnée des ajustements signature de Sensei, adaptés à tous les niveaux.

## Wave Flow

Le Wave Motion Flow s'apparente au Warrior Slow Flow, mais insiste davantage sur les mouvements d'ondulation de la colonne vertébrale. Quoiqu'adaptée aux pratiquants débutants qui expérimenteront aisément le lien entre la mobilité vertébrale et le centre, cette pratique résonnera encore davantage chez l'enseignant. La décomposition de ces mouvements de vagues, certes naturels mais très ciblés, repose sur une théorie profonde qui est un outil précieux pour l'enseignement, puisque ces mouvements se retrouvent dans de nombreuses transitions qui seront abordées pendant la pratique.



## **Press Flow**

Le Press Flow prolonge le Wave Flow en mettant l'accent sur les "presses glissées", aboutissant aux postures d'inversion et d'équilibre sur les mains. Durant toute la pratique, la présence stable et étayante de Sensei vous guidera en toute sécurité dans l'approfondissement des postures et l'exploration de leurs variantes.

## **Therapy Thai**

Méthodes accessibles de travail corporel thérapeutique.  
Parties ciblées: jambes, hanches, centre et chaîne lombaire.

Familiarisez-vous avec des méthodes de Thai Massage simples et adroites, fondées sur les sagesses anciennes du Yoga et du Bouddhisme, dont vous pourrez faire profiter vos élèves et vos proches.

## **Flow Assist**

Ces ateliers sont une occasion de contact pour les yogis, et pour les enseignants en exercice de recevoir une formation pratique et la transmission directe des ajustements d'alignement postural (Pose Assist) ; que ce soit pour les postures debout classiques, ou pour des challenges amusant de transition de base et mouvements de liaison entre les postures(Flow Assist), tels que passer de la posture du corbeau à celle de la planche, du saut ou glissade de la posture chien tête en bas vers les poses debout ou équilibre sur les mains.



**À L'ÉCOUTE DE VOS REMARQUES, QUESTIONS  
ET COMMENTAIRES :**

*namaste@munnshalayoga.com*

*07 60 78 75 59*

*uniquement sur WhatsApp*

**ENVIE DE REJOINDRE LA FORMATION ?**

*cliquez ici*

