

insens

AU CŒUR DES SENS

INSENS ACCUEILLE

LOUKA LEPPARD TULAYOGA

PROFIL



Louka est né en Angleterre, de parents maltais. En 1995, il est initié à une technique révolutionnaire, l'acrosage (thérapie par l'inversion du corps) pour laquelle il va consacrer quatre années à développer des positions nouvelles.

A l'occasion d'un atelier réunissant des spécialistes, il réalise que son approche personnelle l'a conduit à créer une technique originale, intégrant davantage de méditation, d'où résulte un bien-être et une harmonie supplémentaires.

Il part alors vivre une année en Inde, afin d'explorer plus avant la dimension méditative. Son séjour le marque profondément et il est séduit par la beauté des rapports humains.

Il s'installe à Barcelone où il rencontre une psychothérapeute de renom qui va contribuer à promouvoir sa technique, en le recommandant à ses patients. Depuis Louka donne ses consultations à travers toute l'Europe et organise des formations à Berlin, Lausanne, Nijmegen, Boston et Bali.



insens

AU CŒUR DES SENS

QU'EST CE QUE LE TULAYOGA (OU YOGA DE L'ÉQUILIBRE)?

Le nom Tulayoga provient des mots sanscrits pour l'équilibre et l'Union. Contrairement aux autres formes de yoga, le Tulayoga est un soin individuel que l'on reçoit et non un cours que l'on suit. Le but n'est pas d'effectuer parfaitement les postures, mais plutôt de vivre une expérience d'abandon, de confiance et de lâcher prise.

Le Tulayoga offre des conditions exceptionnelles de relaxation et de méditation par la perte des repères d'orientation et le climat de confiance et de sécurité induit par l'abandon de soi.

Le soin est composé d'une suite de 20 postures, permettant chacune de libérer des points de pression par simple effet gravifique et d'enchaîner "une élégante méditation à travers le mouvement". Ainsi en suspension, on s'éloigne petit à petit du monde extérieur pour pénétrer dans un "un état de conscience calme, centré et lucide".



PLANNING 2012

FÉVRIER 1^{ER}, 2 ET 3

MARS 5, 6, 8 ET 9

AVRIL 30

MAI 1^{ER}, 3 ET 4

JUIN 11, 12, 14 ET 15

JUILLET 2, 3, 5 ET 6

SEPTEMBRE 3, 4, 6 ET 7

OCTOBRE 1^{ER}, 2, 4 ET 5

NOVEMBRE 5, 6, 8 ET 9

DECEMBRE 3, 4, 6 ET 7

DÉROULEMENT DU SOIN

Le Tulayoga se déroule sur un tatami
75 kg max.

TARIFS

CHF 220.- (60 min)
CHF 290.- (90 min)

RUE AMI-LULLIN 12 CH-1207 GENÈVE
Tél. +41 22 545 36 85 Fax +41 22 545 36 82
energie@insens.ch | www.insens.ch



VISITEZ INSENS.CH
SUR VOTRE IPHONE.