

Ashtanga Pulse

This class is inspired by Diane Bruni's Ujjayi Pulse at Downward Dog in Toronto Canada. The class is moving at a steady flow through the primary series (or a portion of) with the soothing sound of a drum; creating a deep synchronized breath with the asana positions. The constant pulse tends to regulate the breath as the mind relaxes. Because it is moving in a flowing manner it is a class for those who have a previous familiarity with the Ashtanga primary series. Not a class for beginners!

The original music has been generously composed by one of our yoga students and his musical partner:
Joel White and Arnaud Mélése. Here's their site www.musiquedenuit.com

Ashtanga Pulse

Ce cours est inspiré par Ujjayi Pulse de Diane Bruni à Downward Dog Toronto au Canada. Le rythme de ce cours est soutenu et très fluide à travers la première série (ou une portion de celle-ci) avec le son apaisant de percussions. Le pouls constant tend à réguler la respiration en même temps que l'esprit se détend. Parce que c'est un cours très fluide, il s'adresse à ceux qui sont déjà familiers avec la première série de l'Ashtanga Yoga. Pas un cours pour débutants !