

Le Tulayoga

C'EST RENVERSANT!



Littéralement « yoga de l'équilibre », 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.

Initialement développé en 1984 par Ben Marantz, un clown acrobate, sous l'appellation « acrosage », la technique a évolué sous l'impulsion de Louka Leppard et constitue désormais une thérapie à part entière qui a déjà largement acquis ses lettres de noblesse.

Le soin est composé d'une suite de postures (20 positions), 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 état de conscience calme, centré et lucide ».

Le soin se déroule sur une heure. 30 minutes sont consacrées aux massages, puis les 30 minutes suivantes à la suspension.

Louka Leppard

Louka est né en Angleterre, de parents maltais. Il suit dans un premier temps des études de chef de cuisine avant de se diri-

ger vers les Beaux-arts. En 1995, il est initié par hasard à une technique de yoga révolutionnaire, l'acrosage (thérapie par l'inversion du corps). La rencontre est fascinante. A tel point qu'il apprend toutes les bases en l'espace d'une semaine et consacre ensuite quatre années à développer des positions nouvelles.

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 ensuite à Barcelone où il fait la rencontre d'une psychothérapeute renommée, Marie Lise Labonté initiatrice de la méthode MLC, et qui va largement contribuer à promouvoir sa technique, en le recommandant chaleureusement à ses patients.

Depuis, Louka donne ses consultations à travers toute l'Europe et organise des formations à Berlin, Lausanne, Nijmegen, Boston et Bali.

A la question de savoir s'il est satisfait de ses élèves, il répond : « Eh bien oui. C'est très étonnant de voir son projet se développer à travers le monde. Et c'est finalement le seul moyen pour que je bénéficie moi aussi des soins ! Après 15 années, j'ai toujours beaucoup de plaisirs à pratiquer ses soins car j'ai véritablement le sentiment d'apporter quelque chose d'inoubliable aux gens ».

Louka Leppard vit actuellement à Berlin mais vient régulièrement dispenser ses soins en Suisse romande.

Informations:

Lausanne Palace & Spa
021 331 3131
Insens
022 545 3685

www.tulayoga.com

insens

AU CŒUR DES SENS

SOINS | COURS | WORKSHOPS | BOUTIQUE | LOUNGE



LES COURS

YOGA	CHF 45
MÉDITATION	CHF 45
QI GONG	CHF 45
TAI CHI	CHF 45
GYM AU SOL	CHF 45
PILATES	CHF 45
TAIJIQUAN	CHF 45
10 COURS	CHF 400

LES SOINS

REIKI	CHF 120
MASSAGES: ÉNERGÉTIQUE, RELAXANT, THAÏLANDAIS, AYURVEDA ou DE BREUSS	CHF 170
ÉQUILIBRAGE DES ÉNERGIES	CHF 170
DRAINAGE LYMPHATIQUE	CHF 140
RÉFLEXOLOGIE	CHF 90

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.