

SPORT & RELAXATION

«Yoga 8»

de Loris Hofmann

Chauffeur de poids lourds pendant 15 ans et adepte des sports de l'extrême, Loris Hofmann a commencé le yoga un peu par curiosité.

Progressivement, il passe son temps libre à voyager dans le but de découvrir les différentes techniques du yoga. Ainsi on le voit en Californie, à Hawaï, en Italie, en France, à Goa et dans l'Himalaya, de retour en Suisse à Zinal, puis sur la Riviera lémanique où il fait le grand saut après plusieurs années de grand écart. Diplômes en poche, il est

engagé pour enseigner le yoga au Fitness «La Tour» à la Tour-de-Peilz et commence le développement de ses cours privés.

Huit est le chiffre qu'il aime depuis toujours (symbole de l'infini) et qu'il a choisi pour le nom de son activité. Aujourd'hui, il propose des cours fixes avec plus de dix techniques différentes, ainsi que de multiples ateliers ponctuels: Yoga du rire, Yoga du froid, Yoga plein air, Stand up paddle Yoga ou encore Bain de Gong. Cours et ateliers ont lieu dans sa

salle à Epesses ou aux alentours en plein air. Toutes les informations se trouvent sur son site web.

Dans le cadre du calendrier de l'Avent de Bourg-en-Lavaux, il propose le 3 décembre à 10h et sans inscription, une initiation gratuite au Tummo (Yoga du froid) au Bain des Dames à Cully, suivie de joie et de boissons chaudes. Il faut comprendre que se baigner dans l'eau à 5° éveille et renforce le corps et le mental, active les systèmes neuro-végétatif, vasculaire et immunitaire et est euphorisant et anxiolytique.

Oui, on le peut!

C. Schmidt, Label

Yoga 8 / Loris Hofmann

Ancienne salle de classe

Route de la Corniche 24

1098 Epesses

079 287 34 93

www.yoga-8.ch

