

Walter Thirak Ruta, maître de yoga

Un stage de yoga a été organisé par « Yoga Studio Bastia », le week-end dernier à Canale di Verde, avec la présence du maître italien de la discipline, Walter Thirak Ruta. Connu dans l'Europe entière pour son enseignement et la formation d'enseignants, il a répondu pour la sixième fois à l'appel de l'association bastiaise, dont les professeurs sont ses disciples. Cette rencontre fut suivie par 40 participants venus de toute la Corse, de Nice et même d'Italie. Les pratiquants ont pu approfondir trois des principaux piliers du yoga que sont Asana, Pranayama et Dhyana.

