

ASHTANGA YOGA INTENSIF 25H

Ce stage, vise à vous plonger dans la pratique de l'Ashtanga vinyasa Yoga pendant une semaine, afin de pouvoir en explorer les différents aspects, d'en apprécier toute la richesse et la profondeur, en alliant à la fois tradition indienne et précision des alignements dans les asanas.

« Derrière la force du corps, existe une énergie qui est toute spirituelle et nous maintient en vie. Pour accéder à cette spiritualité , vous devez comprendre d'abord le corps. Le corps est notre temple et en ce temple , Atman (Dieu) existe » Sri K. Pattabhi Jois.

« Tristana » est la clé de cet aspect spirituel du yoga. « Tristana » est l'union du vinyasa (synchronisation respiration -mouvement) , des bandhas (les verrous) et des drishtis (points de fixation du regard) dans la pratique. C'est lorsque cette union est accomplie , que le lotus de l'ashtanga peut fleurir et déployer ses pétales.

Dates : du 2 au 7 Juillet (fin du stage le Samedi matin 7/07 à 11h)

Lieu : Studio Yoga With . 38 Quai de Bacalan - BORDEAUX

Enseignante : Flora Brajot (autorisée niveau 2, par le KPJAYI * de Mysore en Inde)

Programme (horaires et contenus) :

- **Lundi, mardi, jeudi, vendredi (matin et après-midi):**
- 8h45 -11h (Classe dirigée sur la Première série ou Mysore classe **)
- 14h30-17h30 (Atelier technique et postural)

- **Mercredi matin seulement :**
- 9h-11h (Restorative yoga et pranayama)
- Après-midi : libre

- **Samedi matin :** 8h30-11h (Master class ashtanga)
- Midi : brunch dans un des petits cafés veggies sympas de Bordeaux

Niveau : ouvert à tous, mais une pratique préalable d'ashtanga est fortement recommandée

Tarif : 390 euros (possibilité de payer en 2 fois , dont un premier versement avant le 15 Mai).

Nombre de places : 12 minimum, 16 maximum (le stage n'aura lieu que si le nombre minimum de participants est atteint).

Infos et réservations : 0645994378 ou ashtangafloor@gmail.com (Flora) ou 0633894631 (Agnès Cassonnet- Yoga with You)

Pour en savoir plus sur la pratique ashtanga et sur Flora :
florabrajotyoga.com

* À noter que le KPJAYI est un Institut reconnu par l'Etat Indien et est le SEUL habilité à former à l'enseignement de l'ashtanga yoga. Le KPJAYI ne reconnaît pas les formations courtes de type "Yoga Alliance" en 200h ou 500h, le diplôme "KPJAYI authorization" venant sanctionner des années de pratique intensive auprès de Pattabhi Jois ou de son petit-fils R. Sharath Jois, actuel directeur de l'institut.

** Mysore Classe L' Ashtanga traditionnel, tel qu'il est pratiqué à Mysore en Inde et tel qu'il a été développé par Sri K. Pattabhi Jois. C'est une pratique auto-guidée (comme un cours privé dans le contexte du groupe classe). Chacun enchaîne à son rythme les postures suivant l'ordre séquentiel (à mémoriser) de la première série d'ashtanga (ou d'une partie de la série), donné par l'enseignant qui ajuste , aide l'élève individuellement et ajoute des postures de la série lorsque il juge l'élève prêt. . L'accent est mis sur la concentration, la synchronisation de la respiration et du mouvement. La progression dans la série de postures est adaptée au corps de chacun et le rythme de la pratique est guidé par le rythme de la respiration.

ADRESSES ET INFOS UTILES À BORDEAUX

Cafés- Restaurants, veggies (et pas que ;-) et sympas...

- SIP coffee bar , 69 bis rue des Trois-Conils
- Kitchen Garden 22 rue Sainte Colombe
- Dose, 149 Quai de Bacalan
- Café Piha 69 rue des Ayres
- Rest'O, 16 Quai de Bacalan,
- Cactus 92 Rue Notre Dame
- Munchies , 21 Rue des Augustins
- Horace 40 Rue Poquelin Molière
- Mona 18 et 20 Rue de la Vieille Tour
- PNP, 57 Rue des Ayres

Et Plein d'autres adresses sur 2 sites très utiles : cailleinbordeaux.fr,
<https://www.dansmarue-bordeaux.fr>

Excursions :

Le Mercredi après-midi , c'est off. Envie d'aller voir la Dune du Pyla, le bassin, de faire une ballade en bateau ?:

- Ballades en bateau sur le bassin, Le Ferret
https://www.bateliers-arcachon.com/excursions_det_uba.php?numId=1#
- Transport bus depuis la gare d'arcachon à la Dune du Pilat <http://www.-bus-baia.fr>
- Trains Bordeaux-Arcachon : départ toutes les 1/2h, moins d'1h de trajet
<https://www.oui.sncf>
- Bus Océan (Le Porge, Lacanau, Le Cap Ferret ..) : transgironde