

# STAGE DÉCOUVERTE ASHTANGA VINYASA

*Ce stage, vise à vous immerger dans la pratique de l'Ashtanga vinyasa Yoga pendant 3 jours afin de pouvoir en explorer les différents aspects: alignement de base dans les postures fondamentales, principe du vinyasa et de la respiration ujjayi, et un peu plus de fluidité et d'autonomie .*

L'Ashtanga Yoga allie dans un équilibre parfait , mouvement, respiration et concentration mentale, et développe l'écoute intérieure et l'attention portée aux sensations du corps. Sa pratique apporte souplesse, puissance, équilibre, ainsi qu'une profonde détente. Elle tisse au quotidien le lien subtil entre corps et esprit, augmentant le respect et l'estime de soi.

Pour pouvoir progresser en sûreté et confortablement dans l' Ashtanga, il est indispensable de ne pas oublier l'alignement correct requis dans les salutations au soleil et les postures debout de la première série. En pleine conscience de la synchronisation mouvement-respiration, l'élève pourra alors évoluer en toute sécurité vers une pratique plus autonome , fluide et méditative.

Ce stage mettra l'accent sur tous ces aspects lors des sessions du matin, avec une pratique guidée en flot et une attention particulière portée au souffle, à l'alignement et la fondation.

Les après-midi se poursuivront en ateliers et en reprenant la pratique du matin pour décomposer les postures. Des exercices ou postures supplémentaires pourront être proposées pour ouvrir les hanches et les épaules. Une initiation à l'ashtanga traditionnel "Mysore style" sera proposé le dernier jour si le temps et la progression des élèves le permet.



## 3 JOURS (2-4/08/23)

**fin du stage le 4/08 à 12h**

**Lieu :** LE SHALA . 20bis rue Lafaurie de Monbadon 33000 Bordeaux

**Enseignante :** Flora Brajot , autorisée niveau 2, par le KPJAYI (aujourd'hui SYC : Sharath Yoga Center )de Mysore en Inde

**Niveau :** tous niveaux, dont débutants. Une année de pratique ashtanga ou autre yoga postural est fortement conseillée

### PROGRAMME :

#### **Matinées (9h-12h) :**

- **Classe guidée** et pratique en flot pour une synchronisation du mouvement et du souffle, puis accent mis sur la fondation et le placement **Mantras d'ouverture et clôture.**

#### **Après-midis (14h00-16h30):**

- Atelier technique et postural sur la pratique du matin .  
Ouverture des hanches et des épaules

**Tarif :** 200 € (adhérents asso)  
240 € (non adhérents)

**Nombre de places limitées :**  
12 maximum

### MODALITÉS DE PAIEMENT

- un acompte de 100 € (non remboursable si annulation moins de 10 jours avant) : à verser avant le 15 juin

- acompte par chèque et voie postale (Flora Brajot, 20bis rue Lafaurie de Monbadon-33000 Bordeaux) ou en espèces sur place

-le reste sera à régler sur place le jour même

#### **+ d'Infos et réservations :**

0645994378 ou  
florabrajotyoga@gmail.com  
florabrajotyoga.com

**STAGE  
DÉCOUVERTE  
ASHTANGA**

**DU 2 AU 4/08/23**



LE SHALA

BORDEAUX