

STAGE DÉCOUVERTE ASHTANGA VINYASA YOGA AU SHALA

(20bis rue Lafaurie de Monbadon à Bordeaux)

LE 5 & 6 OCTOBRE 2019

DEUX ATELIERS

Samedi 14h30-17H

Dimanche 9h30-12h

(75 euros non adhérents

65 euros adhérents)

ANIMÉS PAR FLORA BRAJOT

**PROFESSEURE AUTORISÉE (NIVEAU 2) D'ASHTANGA VINYASA YOGA
(KPJAYI -MYSORE) ***



Deux jours d'apprentissage et de découverte de l'ashtanga vinyasa yoga, un yoga dynamique basé sur le souffle (la respiration Ujjayi) et la synchronisation des mouvements. Il se pratique en séries, la première et la deuxième étant les plus communément pratiquées.

Le système de l'Ashtanga Yoga porte une attention équilibrée au développement de la force, de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance. En attisant le feu intérieur, cette pratique active permet une purification et une élimination des toxines présentes dans les muscles et les organes. La circulation sanguine est stimulée, le corps vigoureux, et l'esprit serein.

LIEU DE PRATIQUE : LE SHALA

20bis rue Lafaurie de Monbadon
33000 Bordeaux

PROGRAMME YOGA

SAMEDI APRÈS-MIDI 14H30-17H00 :

Initiation à la respiration Ujjayi et composantes des salutations au soleil A & B

DIMANCHE MATIN 9H30-12H:

Salutations au soleil en flot et premières postures debout

DIMANCHE MIDI 12H-13H30 :

Brunch : sur le principe d'un « pot-luck", où chacun amène un petit quelque chose :moment de partage et d'échange. (thés, café, tisane à disposition)

Inscriptions et modalités

- Par téléphone ou email dans un 1er temps : 0645994378 , florabrajotyoga@gmail.com
- Un acompte de 30 euros est à envoyer avant le 1er Octobre en suivant par chèque ou par virement (RIB fourni sur demande) à l'association *Adho Mukha & Co.* Adresse : Le Shala , 20bis rue Lafaurie de Monbadon 33000 BORDEAUX
- A noter que l'acompte ne sera pas remboursé si annulation sauf pour cas de force majeur : maladie, etc...
- La somme restante pourra être réglée sur place le 1er jour du stage , en chèque ou en espèces

NIVEAU

Ouvert à tous : débutants en yoga ou en ashtanga (assurez vous tout de même avant par téléphone auprès de Flora, que votre état de santé vous permet de participer à ce stage)

SUR PLACE

- Le matériel yoga est à disposition dont quelques tapis , mais il est fortement conseillé d'amener le sien
- Toilettes, vestiaires hommes/femmes
- Salle d'eau (pas de douche)
- les chaussures sont à laisser à l'entrée de la salle ainsi que les vestes et manteaux

* *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.*

Pour plus de détails et infos sur Flora : florabrajotyoga.com

MODALITÉS D'INSCRIPTION