



**STAGE INTENSIF ASHTANGA VINYASA YOGA  
(HORS DÉBUTANT)**

**DU 31/10(soir) AU 3/11/2019 (midi)**

**3 JOURS D'IMMERSION AUTOUR DE LA PRATIQUE  
ASHTANGA**

**210€ (non adhérents)**

**190€ (adhérents)**

**ANIMÉ PAR FLORA BRAJOT  
PROFESSEURE AUTORISÉE (NIVEAU 2) D'ASHTANGA VINYASA YOGA  
(KPJAYI -MYSORE) \***



## LIEU DE PRATIQUE : LE SHALA

20bis rue Lafaurie de Monbadon  
33000 Bordeaux

## PROGRAMME YOGA

**VENDREDI MATIN (8H-11H30) :** Mysore Class \*\*, pranayama , chant ou méditation (pause d'1/2h avant le pranayama )

**VENDREDI APRÈS-MIDI(15H-18H):** atelier technique, restorative yoga & nidra

**SAMEDI MATIN (7H30-11H) :** Mysore Class, pranayama , chant ou méditation (pause d'1/2h avant le pranayama )

**SAMEDI APRÈS-MIDI (14H-30-17H30) :** atelier technique, restorative yoga & nidra

**DIMANCHE MATIN (8H-12H):** Mysore Class, pranayama , chant ou méditation (pause d'1/2h avant le pranayama )

**DIMANCHE MIDI (12H-14h) :**

Brunch sur place : 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](mailto:florabrajotyoga@gmail.com)
- Un acompte de 70 euros est à envoyer dans un deuxième temps avant le 25 Octobre par chèque ou par virement (RIB fourni sur demande) à l'association *Adho Mukha & Co.* Adresse postale : 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

Hors débutant : ce stage s'adresse à tous les pratiquants d'ashtanga et qui ont notamment l'habitude de pratiquer en **Mysore class** \*\*. Le stage est aussi ouvert pour ceux qui ne sont pas formalisés avec cette pratique , mais qui pratiquent régulièrement l'ashtanga avec une connaissance des salutations au soleil et de l'enchaînement des postures debout (à vérifier avant inscription par téléphone avec Flora)

## 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 douches)
- 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.*

**\*\* Mysore class :**

Pour plus de détails et infos sur [florabrajotyoga.com](http://florabrajotyoga.com)