

20bis rue Lafaurie de Monbadon
Bordeaux

Du 13 au 18/07/2020

**STAGE ASHTANGA
VINYASA YOGA
INTENSIF
25H**

- Mysore Class
- Pranayama
- Chanting
- Asana lab
- Restorative yoga
- Yoga Nidra

Infos et Résas :

florabrajotyoga.com "Stages"

florabrajotyoga@gmail.com

0645994378

STAGE ASHTANGA VINYASA 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 (mysore classes, pranayama, chants), précision des alignements dans les asanas (asana lab), et régénération (restorative yoga et yoga nidra)

Les matinées seront consacrées à la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, selon la tradition indienne et sur le principe d'une Mysore Class (pratique auto-guidée).

La classe de Mysore sera suivie d'une pratique de pranayama, puis de chants.

Pour une compréhension plus fine de certains groupes d'asanas présents dans la première et/ou la deuxième série, les après-midis seront consacrés à des ateliers techniques, suivis d'une ou deux postures de Restorative Yoga **, terminés par un yoga Nidra, afin de détendre et de revitaliser le corps et l'esprit.

La matinée du mercredi sera entièrement consacrée à une pratique restorative et au pranyama et/ou au Yoga Nidra.



**DATES : DU 13 AU 18
JUILLET 2019
(fin du stage le Samedi
matin 18/07 à 11h30)**

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

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

Niveau : une pratique régulière
d'ashtanga yoga en contexte mysore
classe est requise (autonomie au
moins sur les salutations au soleil A et
B, ainsi que toutes les postures

PROGRAMME (HORAIRES ET CONTENUS) :

Lundi, mardi, jeudi, vendredi (matin et après-midi):

-8h00 -11h30 : Mysore classe, sauf
Lundi (classe dirigée) + pranayama
et Chant
- 15h00- 17h30 (Atelier technique
et postural + Yoga Restauratif)-
Nidra

Mercredi matin seulement :

-8h30 -11h (Yoga Restauratif-
pranayama-méditation-chant) -
Après-midi : libre

Samedi matin : 8h30-11h30 (Master
class ashtanga : 1ère série guidée -
pranayama-méditation-chant)

Midi : brunch dans un des petits
cafés aux alentours du Shala ou
pot luck dans la cour du shala

Tarif : 390 (adhérents asso)
420 euros (non adhérents)

Nombre de places limitées : 12/13
maximum

MODALITÉS DE PAIEMENT

- un acompte de 30% (non
remboursable si annulation moins
de 15 jours avant) est à verser avant
le 1er 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

**Pour en savoir plus sur la pratique
ashtanga , le Mysore Style et sur
Flora :** florabrajotyoga.com

Infos et réservations : 0645994378
ou florabrajotyoga@gmail.com