



20bis rue Lafaurie de Monbadon - 33000 Bordeaux

Du 12 au 21/07/2021

**STAGE INTENSIF
ASHTANGA VINYASA
YOGA
40 H**

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

Infos et Résas :

florabrajotyoga.com "Stages"

florabrajotyoga@gmail.com

0645994378

STAGE INTENSIF ASHTANGA VINYASA YOGA 40H

Ce stage, vise à vous plonger dans la pratique de l'Ashtanga vinyasa Yoga pendant 10 jours, 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)

Certaines matinées seront consacrées dans un premier temps à la pratique posturale et technique de l'ashtanga sur le principe d'ateliers lors desquels nous décomposerons les postures et utiliserons des supports.

D'autres matinées seront consacrées à la pratique de l'ashtanga de façon plus traditionnelle en Mysore class (pratique auto-guidée) ou en led class, afin de transposer dans le flot de l'ashtanga l'apprentissage des ateliers. Ces différents formats de pratique, seront à chaque fois suivie d'une pratique de pranayama, et/ou de chants.

Les après-midis seront entièrement consacrés au Restorative Yoga, au pranayama (le plus souvent allongé) et parfois à un Yoga Nidra, afin de détendre et de revitaliser le corps et l'esprit.



**DATES : DU 12 AU 21
JUILLET 2020
(fin du stage le Mercredi
21/07 à 12h)**

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,
anciennement KPJAYI de Pattabhi
Jois)

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
debout.)

PROGRAMME (HORAIRE ET CONTENUS) :

**Lundi (les 2), mardi (les 2), jeudi,
vendredi :**

-8h00 -12h : atelier postural +
pranayama et Chant (pause d'1/2h
avant le chant)

- 15h00- 17h : Yoga Restauratif-
pranayama-Nidra

-Mercredi matin (les 2) :

-8h00 -11h30 : Mysore Class ou led
class + Pranayama + Chants

Après-midi : libre

Samedi matin :

8h00-11h30 : Mysore Class ou led
class + Pranayama + Chants

Après-midi : libre

Mercredi midi 21 : brunch de fin de
stage, dans un des petits cafés aux
alentours ou pot luck dans la cour
du shala

Tarif : 590 (adhérents asso)
620 euros (non adhérents)

Nombre de places limitées : 10/12
maximum

MODALITÉS DE PAIEMENT

- un acompte de 30% (non
remboursable si annulation moins
de 10 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