

# LESHALA

20bis rue Lafaurie de Monbadon - 33000 Bordeaux



DU 24 AU 27 JUILLET 2021

STAGE IMMERSIF  
"DÉCOUVERTE ASHTANGA"

Infos et Résas :  
[florabrajotyoga.com](http://florabrajotyoga.com) "Stages"  
[florabrajotyoga@gmail.com](mailto:florabrajotyoga@gmail.com)  
0645994378

# STAGE ASHTANGA VINYASA YOGA DÉCOUVERTE (OU REMISE À NIVEAU)

*Ce stage, vise à vous immerger dans la pratique de l'Ashtanga vinyasa Yoga pendant 4 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 une initiation à la pratique traditionnelle en mode "Mysore Style".*

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 se concentrer en premier lieu sur l'alignement correct requis dans les salutations au soleil et les postures 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 des ateliers techniques qui se focaliseront sur certains asanas en particulier ou sur un thème. Les après-midi seront consacrés à une régénération du corps par le restorative yoga et du pranayama allongé.

En reprenant les acquis de chaque jour, le stage se terminera par une initiation au « Mysore Style », afin de permettre aux élèves de découvrir le contexte unique, autoguidé et méditatif de cette pratique, selon la tradition propre à l'Ashtanga, telle qu'elle est transmise à Mysore (Inde) et telle que Flora (autorisée niveau 2 par le KPJAYI) l'a reçue de l'Institut de Pattabhi Jois.



**DATES : DU 24 AU 27  
JUILLET 2021  
(fin du stage le mardi  
midi 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)

**Niveau :** tous niveaux, dont  
débutants. Une pratique régulière  
d'un yoga postural serait un plus.

## PROGRAMME :

### **Matinées (9h30-12h) :**

- atelier postural et technique

### **Après-midis (14h30-16h30):**

- Restorative yoga et pranayama

**Tarif :** 250 € (adhérents asso)  
270 € (non adhérents)

**Nombre de places limitées :** 10  
maximum

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- un acompte de 100 € (non remboursable si annulation moins de 10 jours avant) est à verser avant le 20 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](http://florabrajotyoga.com)

**Infos et réservations :** 0645994378  
ou [florabrajotyoga@gmail.com](mailto:florabrajotyoga@gmail.com)