



20bis rue Lafaurie de Monbadon - 33000 Bordeaux

Du 15 au 23/07/2022

**STAGE INTENSIF
ASHTANGA
VINYASA YOGA**

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

Infos et Résas :

florabrajotyoga.com "Stages"
florabrajotyoga@gmail.com
0645994378

STAGE INTENSIF ASHTANGA VINYASA YOGA

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)

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 commencera par une pratique guidée de pranayama.

La matinée se terminera par des chants.

Pour une compréhension plus fine de certains groupes d'asanas présents dans la première et/ou la deuxième série, certains après-midis seront consacrés à des ateliers posturaux techniques, d'autres seront plus axés sur une pratique restorative : postures allongées, inversions, pranayama afin de détendre et de revitaliser le corps et l'esprit.

Une led Class introduira et clôturera le stage



DATES : DU 15 AU 23 JUILLET 2022
(fin du stage le Samedi matin 23//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 class est requise (autonomie au moins sur les salutations au soleil A et B, ainsi que toutes les postures debout et la séquence de fin..)

PROGRAMME (HORAIRE ET CONTENUS) :

- De 8h00 à 8h45 : Méditation et Pranayama assis
- De 8h45 à 11h : Mysore Class (sauf le 15)
- De 11h15 à 12h15 : Chants
- 14h30- 17h (sauf le 20 et le 23) : Atelier technique et postural ou Restorative yoga : inversions, postures et pranayama allongé)

Mercredi 20 matin :

- 8h30 -11h 30 : Restorative yoga-pranayama-méditation-chant
- Après-midi : libre

Vendredi 15 et Samedi 23 :

8h30-11h30 : pranayama-méditation-1ère série guidée - chants)

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

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

Nombre de places limité : 12/14 maximum

MODALITÉS DE PAIEMENT

- un acompte de 170 € (non remboursable si annulation moins de 10 jours avant) est à verser avant le 1er Mai

- 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