



20bis rue Lafaurie de Monbadon - 33000 Bordeaux

**DU 25 AU 28 JUILLET 2022**

**STAGE IMMERSIF  
"ASHTANGA ET INITIATION MYSORE CLASS"**



**Infos et Résas :**  
florabrajotyoga.com "Stages"  
florabrajotyoga@gmail.com  
0645994378

# STAGE ASHTANGA VINYASA YOGA & INITIATION MYSORE CLASS

*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 la bio-mécanique des asanas fondateurs en particulier. Les après-midi se poursuivront sur le même mode suivi d'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 25 AU 28  
JUILLET 2022  
(fin du stage le midi à  
12h)**

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

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

**Niveau :** tous niveaux, dont  
débutants. Une année de  
pratique ashtanga ou autre  
yoga postural est fortement  
conseillée

## PROGRAMME :

### **Matinées (9h-12h) :**

#### **- méditation-pranayama**

- atelier postural et technique  
- prononciation et pratique du  
sanskrit sur le mantra d'ouverture et  
de clôture

### **Après-midis (14h00-16h30):**

- Atelier technique et postural +  
Restorative yoga et pranayama

**Tarif :** 260 € (adhérents asso)  
280 € (non adhérents)

**Nombre de places limitées :** 12  
maximum

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- un acompte de 100 € (non  
remboursable si annulation moins  
de 10 jours avant) est à verser avant  
le 30 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](http://florabrajotyoga.com)

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