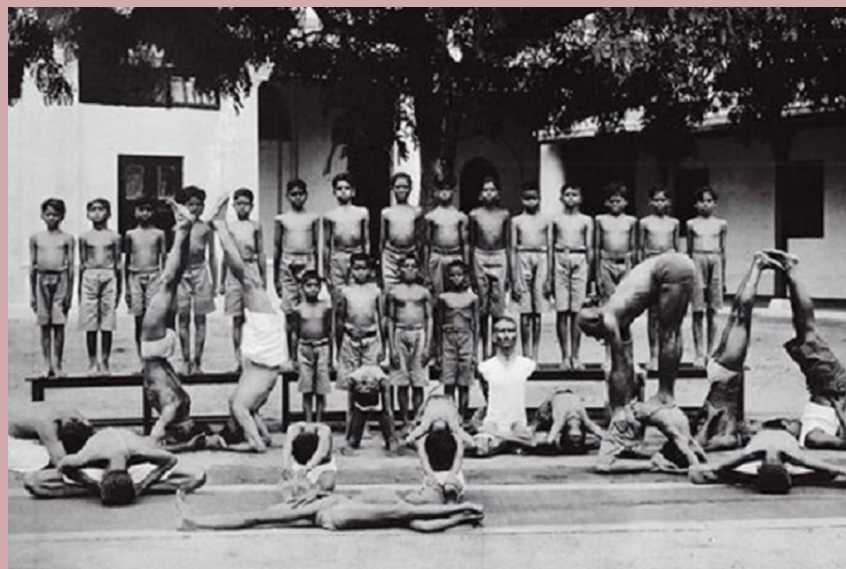


STUDIO DE YOGA

LE SHALA

20bis rue Lafaurie de Monbadon - 33000 Bordeaux



**1ÈRE MYSORE WEEK CHALLENGE DE L'ANNÉE** Pour mettre en place un rituel de pratique matinale, avant le froid hivernal 😊.

**DU 29/11 au 3/12/22 !!**

*Envie de trouver une énergie positive dès le matin et de se sentir léger et énergisé pour sa journée ?*

*Besoin d'avancer dans sa pratique d'ashtanga et de profiter d'ajustements spécifiques (pas comme ceux de la photo\*, c'est promis 😊) et de consignes adaptées ?*

*Curieux de découvrir la pratique ashtanga traditionnelle au lever du jour en format "Mysore style"?*

*Alors on relève le défi et on s'inscrit à cette première Mysore challenge de l'année!*

*1, 2, 3, 4 ou 5 jours, peu importe (mais 5, c'est quand même l'objectif 😊)!*

(\*Photo: Krishnamacharya et ses élèves, au Yoga Shala de Mysore, Jagannohan Palace, ancien palais du Maharaja. Années 30)

**NIVEAU**



**Le Mysore Style, ce n'est pas un cours guidé !  
c'est la pratique de l'ashtanga en format  
traditionnel et auto-guidé.**

**Ce cours s'adresse uniquement :**

- à tous ceux qui ont **DÉJÀ** pratiqué en Mysore style au Shala ou ailleurs et à ceux qui pratiquent seuls à la maison sans vidéo ou autre support et sont **AUTONOMES** (mémorisation acquise de l'enchaînement des postures) sur les salutations et les postures debout, propres à la série ashtanga.
- aux élèves des cours ashtanga du mardi soir éventuellement, du jeudi midi et du jeudi soir : **SI VOUS PRATIQUEZ DÉJÀ CHEZ VOUS EN AUTONOMIE AU MOINS LES SALUTATIONS AU SOLEIL ET LES POSTURES DEBOUT VUES EN COURS.**

## INFOS & INSCRIPTIONS

- **cours à l'unité** : inscrivez vous au nombre de cours auxquels vous pouvez assister sur la plateforme [fitogram](#)
- **2 créneaux possibles** et au choix, du mardi au vendredi : de 7h à 9h15 ou de 8h à 10h15
- vous pouvez soit conserver votre cours référent habituel et vous inscrire en plus à un ou plusieurs cours en mysore challenge. Ou vous pouvez remplacer votre cours référent par un cours en mysore challenge et participer en plus à d'autres cours sur la Mysore challenge.
- **arrivée possible jusqu'à 7h30** (1er créneau) **ou jusqu'à 8h30** (2ème créneau). Chacun commence sa pratique dès qu'il arrive, en autonomie.
- **Du Mardi au Vendredi** : Mysore style (pratique autonome, sur les ajustements et l'oeil bienveillant de l'enseignante ;-)
- **Samedi 03/12** : 9h-11h, led class (classe guidée, compte en sanskrit. Pas de démonstration) 1ère série pour tout le monde, même pour ceux qui ne terminent pas encore la série (feront ce qu'ils pourront).

*Les élèves de Mysore class ne pouvant participer à l'événement conservent leur cours et créneau habituel pendant cette semaine.*

## TARIFS

- **Tarifs abonnés** : 16€ le cours
- **Tarifs non abonnés** : 18€ le cours
- **Cartes de cours** : 1 cours décompté sur votre carte chaque jour (à renouveler si épuisée)
- **Paiement** :
  - par chèque ou espèces au studio.
  - par virement , depuis votre compte bancaire (rib de l'asso fourni en fin de réservation).Réglez le nombre de cours pris et précisez l'objet de votre virement

: 1, 2, 3, 4 ou 5 cours à 16 € ou 18€ - Mysore challenge).

*Je reste à votre entière disposition pour toute question éventuelle.  
"Tous à vos inscriptions, prêts...?! " 😊*

Le Shala  
20 bis rue Lafaurie de Monbadon  
33000 Bordeaux  
florabrajotyoga@gmail.com  
0645994378  
[florabrajotyoga.com](http://florabrajotyoga.com)



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Le Shala.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Le Shala