



Du 24 au
29/07/23
Intensif
Ashtanga

LE SHALA

BORDEAUX



FLORABRAJOTYOGA.COM

STAGE INTENSIF ASHTANGA VINYASA YOGA

Ce stage, vise à vous plonger dans la pratique de l'Ashtanga vinyasa Yoga pendant 1 semaine entière, 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, chanting), précision des alignements dans les asanas (asana lab) combiné avec une approche plus moderne et ostéopathique du corps et des asanas : le myofascial.



DU 24 AU 29/07/23
(fin du stage le Samedi matin à 12h)

PROGRAMME (HORAIRES ET CONTENUS) :

- **De 8h00 à 8h45** : Méditation et Pranayama assis

- **De 8h45 à 11h** : Pratique Mysore ou led class

- **De 11h15 à 12h15** : Chanting

- **14h30- 17h30**: Atelier technique et postural couplé avec le myo facial (travail sur les fascias à l'aide de balles et rouleaux: relâchement, stimulation) en vue d'une prise de conscience des blocages, de la bio-mécanique du corps et pour tendre vers un bien-être global au quotidien et dans la pratique des asanas

Mercredi : Restorative yoga inversions avec supports et pranayama

Midi : éventuel brunch dans un des petits cafés aux alentours du Shala

Tarif : 450 € (adhérents asso)
490€ (non adhérents)

Nombre de places limité : 12/14 maximum

MODALITÉS DE PAIEMENT

- un acompte de 200 € (non remboursable si annulation moins de 10 jours avant) est à verser avant le 10 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

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)