

Débutants 1, 2 ou 3

Déb 1 : C'est un cours d'une heure qui met en avant les concepts clés de la pratique de l'ashtanga. Les salutations au soleil sont modifiées de manière à ce que l'étudiant de yoga comprenne les mouvements et les exécute en toute sécurité. Si vous n'avez aucune expérience en yoga, il est recommandé d'abord de suivre ce cours, jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec les positions.

Déb 2 : C'est également un cours d'une heure mais nous commençons à faire les salutations au soleil traditionnelles et nous demandons de l'étudiant qu'il ait une certaine compréhension des alignements du corps dans les positions. Si vous n'êtes pas certain d'avoir le niveau requis pour suivre ce cours ou pour commencer les cours d'une heure et demie demandez l'avis du professeur.

Déb 3 Vinyasa: C'est un cours d'une heure qui fonctionne sur les principes de base de l'ashtanga tout en ajoutant de la créativité à la séquence des positions debout. Vous aurez l'opportunité d'expérimenter avec des postures différentes de la séquence traditionnelle ceci d'une manière fluide et ludique.

Déb 3 et Mysore : C'est la façon idéale pour vous préparer à apprendre votre pratique personnelle individuelle. Le professeur vous aidera à mémoriser les positions debout. La pièce est divisée de manière à ce que les étudiants faisant leur propre pratique soient à côté des débutants, donnant à ceux-ci une idée précise de la pratique de l'Ashtanga.

***La salle est ouverte 15 minutes avant le cours.**

Beginners 1, 2 or 3

Beg 1: This is a one hour class that highlights the key concepts of the ashtanga practice. The sun salutations are done doing modifications so that the yoga student understands the movements to do them safely. It is recommended that if you have no yoga experience, you first take this class until you feel comfortable with the positions.

Beg 2: This is also one hour but we start to do the traditional sun salutations and the student is expected to have a little understanding of safe alignment of the body in the positions. If in doubt as to whether or not you are ready for this class or starting into the one and a half hour classes, just ask the teacher.

Beg 3 Vinyasa: This is one hour class that keeps the base principles of Ashtanga while adding some creativity to the standing sequence. You will have the opportunity to experiment with different postures other than the traditional Ashtanga standing poses in a fun and flowing way.

Beg 3 & Mysore: This is an ideal way to prepare yourself for self-practice. The teacher will help you to learn to memorize the standing positions. The room is divided so that those students who are already doing their self practice are practicing alongside the beginners, giving them a better sense of the Ashtanga Yoga practice.

***The studio is open 15 minutes before the beginning of a class.**