

### **Débutants et Mysore Combinés**

Note : Ceux qui ont besoin d'être guidés (qui ne font pas une pratique individuelle) doivent respecter les heures de début des cours marqués sur le programme.

Dans ces cours les débutants seront guidés dans les salutations au soleil, les positions debout, quelques positions assises de la séquence de fin. Nous travaillerons également sur les bandhas (verrous internes) et la technique de respiration de l'Ashtanga. 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 d'Ashtanga.

### **Beginners & Mysore Combined**

Note: Those who need to be led (who don't do a self practice) MUST respect the starting hours on the schedule.

In these classes those who are not familiar with the practice will be led through the sun salutations, standing positions, some sitting finishing positions and will practice the "bandhas" (internal locks) and the breathing technique of Ashtanga Yoga. 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.