

### **Niveau 1 et Mysore Combinés**

C'est un cours qui a pour but d'aider ceux qui essayent de s'intégrer dans la pratique de Mysore. Dans ces cours les débutants seront guidés dans les salutations au soleil, les positions debout, quelques positions assises et la séquence de fin. Cependant l'étudiant doit être déjà familiarisé avec les positions. 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.

[http://www.ashtangayogaparis.fr/newsletter\\_mysore\\_style\\_fr.htm](http://www.ashtangayogaparis.fr/newsletter_mysore_style_fr.htm)

### **Niveau 1 & Mysore Combined**

This is a class to help those trying to integrate themselves into the Mysore practice. In these classes those who have not memorized their practice will be aided through sun salutations, standing positions, some sitting and finishing positions. However, the student is expected to already have some familiarity with the 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.

[http://www.ashtangayogaparis.fr/newsletter\\_mysore\\_style\\_eng.htm](http://www.ashtangayogaparis.fr/newsletter_mysore_style_eng.htm)