

## Cours Style Mysore

Mysore fait allusion à la manière traditionnelle d'apprendre l'Ashtanga Yoga enseignée par Sri K. Pattabhi Jois.

Dans un cours Mysore les étudiants font leur propre pratique tout en recevant des instructions et des ajustements individuels de la part du professeur. On requiert de l'étudiant qu'il mémorise la séquence et en temps voulu de nouvelles positions seront ajoutées selon votre capacité, votre rythme et bien sur votre corps. Vous travaillez en étroite collaboration avec l'enseignant pour développer votre propre pratique. Et le morceau de la séquence que vous pratiquez sera adapté à votre corps et le rythme de la pratique sera donné par le comportement de votre respiration.

C'est seulement par la pratique individuelle que l'on progresse en profondeur dans le système de l'Ashtanga Yoga. En apprenant à écouter et à bouger en synchronisation avec sa respiration, on commence à rétracter les organes des sens vers l'intérieur ceci amenant à un état de conscience plus profond. De cette manière et avec le temps, votre pratique deviendra une méditation en mouvement.

Avoir une pratique personnelle est un outil inestimable que vous aurez toujours la possibilité d'utiliser que ce soit dans un cours Mysore, à la maison ou en voyage.

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

**Note : La porte est ouverte à 6h45 pendant la semaine pour ceux qui veulent commencer leur pratique de bonne heure. Vous pouvez venir à n'importe quelle heure pendant le temps de la pratique mais cependant vous devez finir à l'heure mentionnée sur le programme.**

## Mysore Class

Mysore refers to the traditional way of learning ashtanga yoga as taught by Sri K Pattabhi Jois in Mysore, India.

In a Mysore class students do their own practice while given individual instructions and hands on adjustments from the teacher. The student is required to memorize the sequence and over time poses will be added according to your ability, pace and body. You work closely with the teacher to develop your own practice. How far you go in the sequence is adapted to your own body, and the pace of the practice is decided by your breathing pattern.

It is only by self practice that you progress deeper into the system of Ashtanga Yoga. By learning to listen to, and move in synchronicity with your own breath, you begin to draw in the senses and bring about a deeper sense of awareness. In this way your yoga practice will in time become like a moving meditation.

Having your own practice is an invaluable tool that you will always be able to use whether you practice in a Mysore class, at home or when traveling.

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

**Note: The room opens at 6h45 am weekdays for those who want to start their practice earlier. You may come at anytime during the practice time however, you must be finished by the end time mentioned on the schedule.**