

(En français en bas)

Cours de Yoga Privé Individuel

One on One Private Yoga Classes

Find it difficult to schedule your day around the yoga class schedule? Why not have yoga sessions at the time most convenient for you? Or maybe you want to explore deeper into your yoga practice?

A one on one session is tailored to fill the needs of each student; beginners can work on the fundamentals of the practice and more experienced students can work on their specific needs, may it be inversions, forward bends, hip openers, recovering from an injury, etc.



A 1-on-1 private can be set-up to explore:

- ❖ Fundamentals of yoga
- ❖ How to do a specific asana
- ❖ Adjusting to injuries
- ❖ Improvement of alignment
- ❖ Pranayama / Breathe Work
- ❖ Yoga Philosophy
- ❖ Meditation
- ❖ Relaxation techniques

Feeling constant stress on the job, staring at a computer screen for hours, meeting demanding deadlines, negotiating deals and dealing with office politics? A yoga class can release the effect of these pressures on the mind and body. But what if your exhausting work schedule makes it virtually impossible to get to a yoga class? The answer? How about bringing a little yogic bliss to your workplace, for both yourself and your co-workers? Increase productivity and reduce office stress by having an Ashtanga Yoga Paris teacher come to your office to teach in a group setting.



Prices with Gerald or Linda (10% less with one of the other teachers or 40% less with junior teachers):

80 Euros for a 1 hour session at the center

90 Euros for a 1 hour session at another location in Paris

100 Euros for a 1 ½ hour session at the center

110 Euros at another location in Paris

135 Euros outside Paris but reachable by RER or Metro

All prices above for a lesson with 1 to 4 students; 20 Euros extra per student when more than 4.

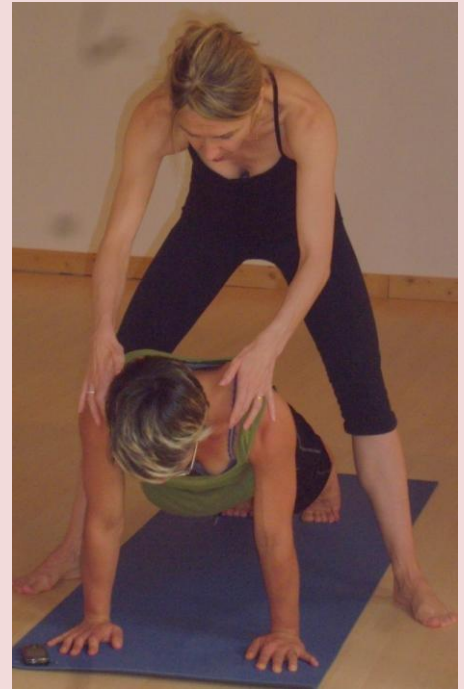
Contact us to schedule a class at your convenience.

[info \(at\) ashtangayogaparis \(dot\) fr](mailto:info@ashtangayogaparis.fr) 01.45.80.19.96 www.ashtangayogaparis.fr

Cours de Yoga Privé Individuel

Vous avez des difficultés à arranger votre journée pour pouvoir assister à l'un de nos cours de yoga? Pourquoi ne pas prendre un cours de yoga au moment qui vous convient le mieux? Ou peut être voulez vous explorer votre pratique plus en profondeur?

Un cours individuel est fait spécialement pour remplir les besoins de chaque étudiant; les débutants peuvent travailler sur les bases fondamentales de la pratique et les étudiants plus expérimentés peuvent travailler sur des besoins plus spécifiques. Cela peut être les positions inversées, les flexions avant, les ouvertures des hanches, la récupération d'une blessure, etc.



Un cours privé individuel peut explorer :

- ❖ Bases fondamentales du yoga
- ❖ Comment faire une position spécifique
- ❖ Ajuster sa pratique en fonction de certaines blessures
- ❖ Amélioration de l'alignement
- ❖ La philosophie yogique
- ❖ Pranayama / Travail du Souffle
- ❖ Techniques de relaxation

Vous vous sentez constamment stressé au travail à regarder un écran d'ordinateur pendant des heures, à essayer de respecter des délais, à négocier des contrats ou à gérer la politique du bureau avec vos collègues? Un cours de yoga peut soulager les effets de ces pressions sur votre corps et votre esprit. Mais il est possible que les demandes de votre programme surchargé vous empêche de vous rendre à ce cours de yoga qui vous ferait tant de bien. La réponse? Amenez un peu de tranquillité yogique sur votre lieu de travail pour vous-même et vos collègues. Augmenter votre productivité et réduisez le stress au bureau en ayant un professeur d'Ashtanga Paris directement dans votre entreprise pour vous donner un cours de groupe.



Les prix avec Gerald ou Linda (moins 10 % avec les autres profs de yoga ou moins 40% avec les profs juniors) :

- 80 euros pour un cours d'une heure au studio
- 90 euros pour un cours d'une heure à une autre location dans Paris
- 100 euros pour un cours d'une heure et demie au studio
- 110 euros à une autre location dans Paris
- 135 euros en dehors de Paris mais joignable par RER ou Metro
- 20 euros extra par étudiant si plus de 4 personnes

Contactez nous pour programmer un cours lorsqu'il vous conviendra.

[info \(at\) ashtangayogaparis \(point\) fr](mailto:info@ashtangayogaparis.fr) 01.45.80.19.96 www.ashtangayogaparis.fr