

Première Série Guidée Niveau 1, 2 ou 3

Dans ces cours le professeur guide les étudiants dans la première série à un pas régulier. C'est un cours stimulant car on demande aux étudiants de respecter la fluidité du cours. Cependant ce n'est pas un cours pour débutants, mais si l'étudiant est en partie familier avec la première série alors il peut y participer. Des modifications seront proposées dans certaines positions trop difficiles. Par conséquent cela peut-être un bon cours pour avoir un avant goût de la première série pour des personnes ne l'ayant jamais accomplie. Cependant lorsque l'enseignant pense qu'il est approprié d'arrêter, l'étudiant fera la séquence de fin individuellement. C'est également un bon cours pour aider à mémoriser et raffiner les vinyasas entre les asanas et les techniques d'entrée et de sortie des positions.

Primary Series Niveau 1, 2 or 3

In these classes the teacher leads the students through the primary series at a steady count. It is a class that is challenging, as the students are asked to respect the flow of the class. It is not a class for complete beginners however, if the student is familiar with part of the primary series they are welcome to join. Modifications will be offered in certain positions if it is unsafe for the student to attempt them. Therefore, it can be a good class to get the "feel" of doing the entire series if the student is not already doing it. However, when the students or teacher feels it is appropriate, the student will start the finishing positions individually. It is also a good class to refine and help memorize the vinyasa between positions and the techniques for getting in and out of the positions.