

Alignement avec la Respiration

avec Ty Landrum

29 au 31 Mars, 2024



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Alignement avec la Respiration

avec *Ty Landrum*

29 au 31 Mars, 2024

L'Ashtanga Vinyasa fonctionne avec deux schémas respiratoires opposés. Ces schémas sont appelés prana et apana, soit les respirations ascendantes et descendantes, et l'alignement peut être considéré comme la redécouverte continue de l'équilibre entre les deux. Dans cet atelier, nous explorerons les mouvements de ces schémas tels qu'ils se présentent dans notre corps. Nous apprendrons à reconnaître leurs signatures physiologiques uniques et nous pratiquerons leurs intégrations dans les postures clés du système Ashtanga Vinyasa. À travers ces explorations, nous redécouvrirons la respiration comme un axe d'alignement, qui apporte une profondeur et une vibration inhabituelles aux postures.

Vendredi 29 Mars

18h00 - 20h00 - Alignment Lab 1: Surya Namaskar

Samedi 30 Mars

8h00 - 10h00 - Mysore

10h30 - 12h30 - Alignment Lab 2: Postures debout

13h30 - 15h30 - Alignment Lab 3: Torsions et flexions avant

Dimanche 31 Mars

8h00 - 10h00 - Mysore

10h30 - 12h30 - Alignment Lab 4: Flexions arrière

13h30 - 15h30 - Mula Bandha: Pratique & Philosophie



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Alignement avec la Respiration

avec *Ty Landrum*

29 au 31 mars 2024

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Vendredi 29 mars

18:00 - 20:00

Alignement Lab 1: Surya Namaskar

La fondation du système Ashtanga est Surya Namaskar, la salutation au soleil. Le soleil n'est pas seulement le corps céleste qui nous donne la chaleur et la lumière du jour, mais aussi le centre solaire du corps subtil, où convergent nos forces vitales. Dans Surya Namaskar, nous faisons la propitiation à ces forces, les invitant à s'élever à travers l'axe central du corps, brûlant nos illusions et nous donnant une vision plus éclairée. Cette session explore les mécanismes de Surya Namaskar et introduit le vocabulaire des mouvements de base que nous utilisons tout au long de l'atelier.

Samedi 30 mars

8:00 - 10:00

Mysore

Il s'agit d'une pratique traditionnelle d'asanas de style Mysore. Les pratiquants sont soutenus mais autonomes. Pour participer harmonieusement, vous devez avoir une séquence d'asanas que vous pouvez pratiquer seul, sans direction extérieure. L'Ashtanga Vinyasa sera le style prédominant, mais d'autres séquences de vinyasa krama intelligentes et basées sur la respiration sont les bienvenues.

10:30 - 12:30

Alignement Lab 2: Postures debout

Les postures debout ont une vie secrète, une intériorité secrète, un drame caché qu'il est facile de manquer. Elles peuvent sembler simples et accessibles lorsque nous les apprenons pour la première fois, mais au fur et à mesure que nous les explorons avec une attention plus particulière, elles commencent à révéler une profondeur insondable. Chaque posture debout est une scène unique pour l'interaction dynamique du prana et de l'apana, et lorsque nous apprenons à diriger ces forces subtiles l'une vers l'autre, leur drame commence à se déployer.

Dans cette session, nous apprendrons à équilibrer le prana et l'apana dans les postures debout du système Ashtanga Vinyasa.

13:30 - 15:30

Alignement Lab 3: Flexions avant et torsions

Dans cette session, nous explorerons la mécanique des flexions avant et des torsions, ainsi que l'impact mental des différentes façons de se tenir dans ces positions. Grâce à cette exploration, nous apprendrons à utiliser les flexions avant non seulement pour étirer l'arrière du corps, mais aussi pour étirer l'esprit et pour nous ancrer plus complètement dans le moment présent.



Alignement avec la Respiration

avec *Ty Landrum*

29 au 31 mars 2024

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Dimanche 31 mars

8:00 - 10:00

Mysore

Il s'agit d'une pratique traditionnelle d'asanas de style Mysore. Les pratiquants sont soutenus mais autonomes. Pour participer harmonieusement, vous devez avoir une séquence d'asanas que vous pouvez pratiquer seul, sans direction extérieure. L'Ashtanga Vinyasa sera le style prédominant, mais d'autres séquences de vinyasa krama intelligentes et basées sur la respiration sont les bienvenues.

10:30 - 12:30

Alignment Lab 4: Flexions arrière

La pratique de flexions arrière consiste à se rendre vulnérable et à trouver le soutien interne nécessaire pour gérer cette vulnérabilité avec constance et grâce. Lorsque nous nous mettons en flexion arrière avec un soutien interne, nous créons des opportunités de libération psychique profonde. Dans cette session, nous apprendrons à travailler intelligemment avec la respiration, le psoas et le diaphragme, pour créer une colonne vertébrale longue et souple qui peut atteindre avec grâce ces formes difficiles et exaltantes.

13:30 - 15:30

Mula Bandha: Pratique et Philosophie

Certains disent que *mula bandha* est la tonification du plancher pelvien. D'autres disent que *mula bandha* est l'expérience de la non-dualité. Qu'est-ce que ces choses disparates ont en commun ? Cet atelier vise à clarifier la question. En observant le souffle subtil dans notre corps, nous découvrons un fil de sensations qui va du plancher pelvien au palais mou, un fil qui nous relie à la source de notre vitalité. En éveillant notre amour et notre admiration pour l'endroit où ce fil mène, nous pouvons inviter certaines des expériences les plus fines de *mula bandha* à se manifester.





ASHTANGA YOGA PARIS

ALIGNEMENT AVEC LA RESPIRATION

avec *Ty Landrum*

29 au 31 mars 2024

Veillez remplir le formulaire et l'envoyer avec le paiement intégral :

NOM COMPLET :

ADRESSE :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

ADRESSE MAIL :

PRIX

Early Bird (avant le 1er Décembre 2023) :

Stage en entier : 250 €

Normal (à partir du 2 Décembre 2023):

Stage en entier : 300 €

Séances individuelles dans la limite des places disponibles. La priorité est donnée à ceux qui s'inscrivent au stage en entier.

Atelier vendredi à 18h : 45€

Atelier dimanche à 13h30 : 45€

Atelier samedi à 10h30 : 45€

MYSORE samedi à 8h : 40€

Atelier samedi à 13h30 : 45€

MYSORE dimanche à 8h : 40€

Atelier dimanche à 10h30 : 45€

MOYENS DE PAIEMENT

En ligne : Paiement sécurisé par carte de crédit (uniquement pour l'inscription au stage intégral).

Se rendre sur : <https://www.ashtangayogaparis.fr/2024-ty-landrum-fr/>

Virement bancaire : Contactez-nous pour obtenir des instructions et nos coordonnées bancaires.

Chèque (à l'ordre d' "Ashtanga Yoga Paris") Montant joint : _____€

Espèces - Montant joint : _____€

- Les paiements de 30 euros ou moins ne sont pas remboursables.
- Des frais administratifs de 30 euros seront déduits pour les annulations effectuées plus de 21 jours avant l'atelier.
- Seule la moitié de la somme versée sera restituée 8 à 20 jours avant l'atelier.
- La somme versée n'est pas remboursable 7 jours avant l'atelier.
- Nous n'acceptons pas le transfert d'une réservation payée à une autre personne après 2 semaines avant l'atelier.
- Nous conseillons à ceux qui viennent de l'extérieur de Paris de prendre une assurance voyage car les problèmes de voyage ne changeront pas cette politique.
- Nous conseillons à ceux qui viennent de l'extérieur de Paris de prendre une assurance voyage car les problèmes de voyage ne changeront pas cette politique.

L'enseignant confirme sa présence et garantit le nombre de participants 21 jours avant l'atelier, nous vous demandons de comprendre cette politique.

Veillez signer et dater en reconnaissance de la politique d'annulation.