



ASHTANGA YOGA PARIS

7 SEMAINES D'ATELIERS D'ASHTANGA YOGA POUR DÉBUTANTS

avec Perle Pinato

TOUS LES MARDIS
DU 5 MARS AU 16 AVRIL 2019
19H00 - 20H00

**DÉCOUVRIR OU REVOIR
LES BASES DE LA PRATIQUE
D'ASHTANGA YOGA.**

**STAGE SUR 7 SEMAINES
POUR COUVRIR EN DÉTAIL
L'ENSEMBLE DES POINTS
IMPORTANTES POUR
PRATIQUER AVEC
CONFIANCE ET EN SÉCURITÉ.**

OPTIONS DES PRIX

**145 EUROS
OU
10 CROIX SUR UNE
CARTE DE COURS**



ASHTANGA YOGA PARIS

7 SEMAINES D'ATELIERS D'ASHTANGA YOGA POUR DÉBUTANTS

avec Perle Pinato

TOUS LES MARDIS
DU 5 MARS AU 16 AVRIL 2019
19H00 - 20H00

Pendant ces 7 mardis soirs consécutifs nous étudierons en détail les bases de l'Ashtanga Yoga.

C'est une bonne opportunité pour les personnes nouvelles à la pratique, ainsi que pour ceux désirant comprendre différents aspects de la pratique de manière plus approfondie.

A la fin de ces 7 semaines l'étudiant en yoga sera prêt à continuer une pratique d'Ashtanga Vinyasa Yoga avec assurance !

Quel sera le contenu de ces sessions ?

- La philosophie derrière la pratique : pourquoi nous la faisons et quels sont les bénéfices.
- Explication des verrous internes ~ Bandhas : comment et pourquoi nous les appliquons.
- Explication de la technique respiratoire ~ Ujjayi : comment et pourquoi nous l'utilisons.
- Explication des termes Ashtanga & Vinyasa.
- Instruction détaillée de postures clés : Chaturanga, chien vers le haut, chien vers le bas & diverses postures debout & comment les adapter à vos besoins personnels pour progresser de manière sûre et intelligente en yoga.



ASHTANGA YOGA PARIS

7 SEMAINES D'ATELIERS D'ASHTANGA YOGA POUR DÉBUTANTS *avec Perle Pinato*

TOUS LES MARDIS | 19H00 À 20H00 | DU 5 MARS AU 16 AVRIL 2019

À compléter et nous renvoyer avec votre paiement complet :

Ashtanga Yoga Paris
40 avenue de la République
75011, Paris

+33 (0)1 45 80 19 96
www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr

Nom: _____
Adresse: _____
Téléphone: _____
E-mail: _____

Options des prix

- 145 euros
- 10 croix sur votre carte de cours

OPTIONS DE PAIEMENT :

- En ligne** : Paiement sécurisé par CB (disponible uniquement pour l'inscription au stage en entier).
Visitez: <https://www.ashtangayogaparis.fr/stage-debutants-perle/>
- Virement bancaire** : Merci de nous contacter pour les détails.
- Chèque** (à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris") --- Indiquer SVP le montant joint : _____ €
- Espèces** --- Indiquer SVP le montant joint : _____ €
- Carte de cours** : 12 croix sur une carte de cours valide

POLITIQUE D'ANNULATION

- Les paiements de 25 euros ou moins ne sont pas remboursables.
- En cas d'annulation plus 21 jours avant le stage vous serez remboursé du montant de votre paiement moins 25 euros de frais d'administration.
- Seule la moitié du paiement sera remboursée dans les 8 à 20 jours avant le stage.
- Le paiement est non-remboursable 7 jours avant le stage.
- Il n'est pas possible de transférer une réservation déjà réglée à une autre personne 2 semaines avant le stage.
- Les problèmes liés au transport ou à la santé ne peuvent pas faire l'objet d'un remboursement exceptionnel. Comme l'enseignant confirme sa présence et que le nombre de personnes qui y assistent est garanti 21 jours avant, nous vous demandons de bien vouloir comprendre cette politique.

SVP dater et signer en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.