

# LA SÉRIE INTERMÉDIAIRE & CHAKRAS

*avec Linda Munro & Gérald Disse*

Du 1 au 5 novembre, 2021.

9:30 - 17:30



Prix pour formation de 35 heures: 430€

Le stage sera donné en anglais.

Vous êtes prêt à suivre ce programme si vous avez terminé la série primaire et si vous avez déjà commencé certaines poses de la série intermédiaire.



ASHTANGA YOGA PARIS

[www.ashtangayogaparis.fr](http://www.ashtangayogaparis.fr)



ASHTANGA YOGA PARIS

# LA SÉRIE INTERMÉDIAIRE & CHAKRAS

*avec Linda Munro & Gérard Disse*

Du 1 au 5 novembre, 2021

Le nom de la deuxième série en Ashtanga s'appelle " Nadi Shodhana ", ce qui signifie " la purification des nadis ". Les nadis sont les "petites rivières", les conduits de notre corps subtil, qui permettent au prana, à l'énergie ou la force vitale, de se déplacer librement dans tout le corps. Lorsque ces canaux ne sont pas obstrués, nous nous sentons en bonne santé, plein de dynamisme, le corps léger et l'esprit clair. En revanche, lorsqu'ils sont bloqués, nous pouvons nous sentir lourds, fatigués, déprimés, comme dans le brouillard. Cette série est un complément parfait aux asanas curatifs de la première série.

Il y a des jonctions principales de ces nadis qui sont des zones énergétiques importantes du corps - ce sont les Chakras. L'après-midi, nous explorerons les chakras et la manière dont ils peuvent influencer notre corps, notre esprit, notre personnalité et notre comportement.

Dans cette formation de 35 heures, nous examinerons les poses de la série intermédiaire d'une manière intelligente et sûre. Quelques-uns des sujets que nous allons explorer :

- La décomposition des poses afin de les personnaliser au besoin de chacun.
- L'alignement anatomique pour une capacité optimale, la longévité et le bien-être.
  - L'utilisation d'accessoires et de modifications.
- La compréhension en profondeur avec des ajustements pratiques.
- Comment la série primaire nous prépare à l'exploration de cette seconde série.
  - Quand se lancer dans cette aventure excitante ?

Vous êtes prêt à suivre ce programme si vous avez terminé la série primaire et si vous avez déjà commencé certaines poses de la série intermédiaire.



ASHTANGA YOGA PARIS

# LA SÉRIE INTERMÉDIAIRE & CHAKRAS

avec *Linda Munro & Gerald Disse*

Du 1 au 5 novembre 2021

Merci de remplir ce formulaire et nous le renvoyer avec votre paiement complet.

**NOM, PRÉNOM :**

**ADRESSE :**

**TÉLÉPHONE :**

**EMAIL :**

PRIX :

FORMATION COMPLÈTE : 430€

## OPTIONS DE PAIEMENT

- En ligne : Paiement sécurisé par CB.
- Virement bancaire : Merci de nous contacter pour les détails
- Chèque (à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris") Montant : \_\_\_\_\_ €
- Espèces - Montant : \_\_\_\_\_ €

\*Les règlements de 25 euros ou moins ne sont pas remboursables.

\*Au-delà de 21 jours avant le début du stage, des frais d'administratifs de 25 euros seront déduits du montant total à rembourser.

\*Entre 8 et 20 jours avant le début du stage, seule la moitié du montant total pourra être remboursée.

\*7 jours avant le début du stage, aucun remboursement ne pourra être effectué.

\*Nous ne pourrions pas transférer une réservation payée à un individu au-delà de 2 semaines avant le début du stage.

\*Nous conseillons à ceux qui n'habitent pas Paris de prendre une assurance voyage, car nous ne pourrions pas faire d'exception à cette politique en cas de problème de transport ou de santé. En effet, le professeur invité confirme sa présence en fonction du nombre d'élèves (qui lui est garanti 21 jours avant le début du stage) ; nous vous demandons donc de bien vouloir respecter cette politique et vous remercions de votre compréhension.

SVP datez et signez en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.