

ASHTANGA, YIN & YOGA NIDRA À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE

avec Sonia Ama

Du 29 au 30 janvier 2022



Tarif normal

Stage complet : 120 €

2 - 3 sessions : 35 € par session

1 session : 40 €



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr



ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA, YIN & YOGA NIDRA À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE

avec *Sonia Ama*

Du 29 au 30 janvier 2022

Samedi 29 janvier

14h-16h L'ouverture du Lotus : Séance d'ouverture des hanches

Nous emmagasinons souvent du stress et des émotions négatives dans nos hanches, ce qui nous donne un sentiment de tension et d'inconfort. Pendant cette pratique, nous tournerons notre attention sur cette zone. Pour qu'une séance d'ouverture des hanches soit efficace, il est nécessaire d'allier l'échauffement du corps permettant de pratiquer des étirements profonds et le maintien dans la durée de certaines postures afin de laisser le relâchement se produire en profondeur. Nous commencerons donc par une séquence chauffante dynamique nous permettant d'étirer les hanches et les cuisses, pour ensuite se concentrer sur certaines postures en les découpant soigneusement et en les maintenant plus longtemps.

16h30-18h30 Yin Yoga : Une invitation à ralentir et à lâcher-prise

Le Yin Yoga nous invite à cultiver une attitude bienveillante et douce envers nous-mêmes et envers notre corps. C'est une pratique dans laquelle les postures sont maintenues pendant une longue durée (3 à 5 minutes, parfois plus avec du matériel) afin de laisser la gravité agir sur nos tissus conjonctifs (tendons, ligaments, fascia) et pas uniquement sur nos muscles comme dans notre pratique d'Ashtanga. Les postures de Yin créent de l'espace dans les principales articulations du corps et stimulent le flux d'énergie le long des méridiens (lignes énergétiques traversant le corps dans la médecine chinoise) permettant de maintenir la bonne santé et vitalité des organes internes. Nous créerons un cercle pour notre pratique de Yin/Restorative, accompagné de musique et du soutien apporté par les accessoires de Yoga à disposition afin de rendre l'expérience douce et permettre à la guérison de se produire sur le plan physique, mais aussi énergétique et émotionnel.

Dimanche 30 janvier

14h-16h Flexions arrières dans la série Intermédiaire d'Ashtanga : développer de nouveaux schémas

Quand nous faisons la transition de la Première à la Deuxième Série, nous devons continuer à intégrer les enseignements de la Première Série en même temps que nous apprenons à changer notre conscience du corps d'un schéma « flexions vers l'avant » vers un schéma « flexions vers l'arrière ». Ce point de passage est souvent un défi dans notre pratique, et il peut être usant pour beaucoup d'entre nous. Dans cet atelier, Sonia présentera les principes de la flexion arrière (c'est-à-dire l'ouverture de l'avant du corps !) : comment renforcer les jambes et le dos pour les drop-backs et les flexions arrières de la Série Intermédiaire. Elle vous donnera des conseils sur comment préserver votre énergie et apprendre à intégrer en toute conscience ces nouveaux schémas.





ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA, YIN & YOGA NIDRA À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE

avec *Sonia Ama*

Du 29 au 30 janvier 2022

16h30 - 18h30 - Méditation sur la bienveillance & intégration par le Yoga Nidra

Sonia clôturera ce weekend de workshops par une introduction à la méditation appelée Metta Bhavana, ou méditation sur l'amour et la bienveillance, envers soi-même et les autres. Après avoir expliqué les principes de cette pratique, elle guidera une méditation avant de vous inviter à l'intégration du weekend à travers une pratique profonde de Yoga Nidra .

Le Yoga Nidra veut littéralement dire « sommeil yogique ». C'est un concept ancien, décrivant d'abord un état spontané puis devenu plus récemment une pratique guidée dans laquelle le pratiquant fait l'expérience d'états de relaxation profonde et consciente. Cette pratique consiste à transférer notre conscience du monde extérieur vers le monde intérieur. Elle nous emmène vers un état de conscience dans lequel nos sens, notre intellect et notre esprit se relâchent. Dans l'état de Yoga Nidra, nous devenons libres des concepts de temps, d'espace et de raison. Lorsque cela se produit, l'activité de notre cerveau diminue et le corps entre dans un état de guérison.

Une pratique de Yoga Nidra de 30 minutes peut donner les mêmes bénéfices qu'un sommeil beaucoup plus long. Le corps entrant dans un état de restauration de l'énergie, il est possible de nous nettoyer au niveau cellulaire, rafraîchir notre esprit ou encore se libérer d'un bagage inconscient.

À propos de Sonia

Sonia a découvert le yoga à 18 ans, pendant une année d'études aux Etats-Unis. Après quelques années passées à explorer les différentes formes de yoga, elle a développé une passion pour l'Ashtanga Vinyasa Yoga et depuis ce jour dédie sa vie à l'étude et à la pratique du Yoga.

Elle a commencé à enseigner le Yoga en 2014 et a progressivement laissé son travail dans le développement international pour se consacrer à l'enseignement. Sa passion est de partager les outils que la pratique du Yoga peut apporter à chacun.e d'entre nous sur le chemin de l'auto-transformation et de la liberté.

Mettre en place une pratique régulière de style Mysore et de Méditation est, selon elle, l'un des plus cadeaux que l'on puisse s'offrir. Sonia a rencontré ses professeurs Linda Munro et Gérald Disse en 2014 et a commencé à pratiquer et étudier avec eux à Ashtanga Yoga Paris. Elle a fait leur formation de professeurs de 200h et a enseigné au studio au sein de leur communauté pendant 3 ans.

Depuis, elle continue de suivre leur enseignement régulièrement en les invitant à enseigner dans son studio Agora à Lisbonne. Elle a également suivi des formations de Yin Yoga auprès de Biff Mithoefer afin d'apporter en complément à ses classes d'Ashtanga une pratique plus douce et restaurative, et partager auprès de ses élèves la pratique du lâcher-prise et de l'acceptation.

Sonia est passionnée par la philosophie du Yoga et étudie l'Ayurveda avec une Professeure indienne basée à Mysore depuis Décembre 2017. Entre juillet 2017 et mars 2019, Sonia a voyagé beaucoup, séjourné en Inde et en Asie pour pratiquer auprès de professeurs expérimentés qui l'ont inspirée et encouragée à approfondir l'étude du Yoga. Elle est basée à Lisbonne depuis 2019, où elle développe une communauté autour du Yoga et de la Méditation (Agora Lisboa) avec son compagnon Luis. Elle enseigne des retraites, des formations et des ateliers en plus de ses cours réguliers.



ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA, YIN & YOGA NIDRA À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE

avec *Sonia Ama*

Du 29 au 30 janvier 2022

À compléter et nous renvoyer SVP avec votre paiement complet :

NOM, PRENOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

E-MAIL :

OPTIONS DES PRIX (merci de choisir) :

Tarif Normal

- Stage COMPLET : 120€
- 2 - 3 sessions : 35€ par session
- 1 session : 40€

Merci de choisir les sessions auxquelles vous envisagez de participer (les prix varient en fonction du nombre de sessions choisies, comme expliqué ci-dessus) :

- 29 Jan. session L'ouverture du Lotus
- 29 Jan. session Yin Yoga
- 30 Jan. session Flexions arrières
- 30 Jan. session Méditation et Yoga Nidra

OPTIONS DE PAIEMENT (La priorité va à ceux qui s'inscrivent à tout l'atelier) :

- En ligne : Paiement sécurisé par CB.
Visitez : www.ashtangayogaparis.fr/2022-sonia-ama
- 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.