

# A LA RECHERCHE DU SILENCE 18 HEURES DE FORMATION DE YOGA RESTAURATIF

avec *Lizzie Lasater*

du 2 au 4 juin 2023

de 10h00 à 17h00\*

\*une heure de pause déjeuner  
\*Faites-en une formation de 50 heures avec 32 heures supplémentaires

**Le yoga restauratif ne consiste pas à s'étirer.**

**Il s'agit de s'ouvrir.**

**S'ouvrir :**

**À la respiration,**

**À mon paysage intérieur,**

**Aux sentiments que j'ignore,**

**Au silence,**

**Et à cet instant.**

*Cette formation est en anglais*

*\* compatible avec la formation 300 heures*



ASHTANGA YOGA PARIS

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



ASHTANGA YOGA PARIS

## A LA RECHERCHE DU SILENCE

# 18 HEURES DE FORMATION DE YOGA RESTAURATIF

avec *Lizzie Lasater*

du 2 au 4 juin 2023

de 10h00 à 17h00

Dans le yoga restauratif, nous réduisons la quantité de stimulation du système nerveux, afin que vous puissiez augmenter votre conscience intéroceptive, entraîner votre capacité à vous concentrer, vous reconnecter à votre intuition et finalement vivre une vie plus joyeuse.

Dans une culture obsédée par l'accélération, le yoga restauratif nous aide à découvrir la joie d'aller lentement, de prêter attention et d'être immobile. Ce faisant, nous donnons à notre corps le temps de se détendre et de se soigner de manière holistique. Il s'agit d'une pratique radicale de repos profond et d'écoute du rythme de notre propre cœur.

Cette formation de professeur est un regard ciblé sur la théorie, l'alignement, le séquençage et les énergies du yoga restauratif. Apprendre à enseigner le yoga restauratif, c'est d'abord et avant tout apprendre à pratiquer le yoga restauratif. Dans un esprit minimaliste, une grande partie de ce travail consiste en fait en moins de choses : moins de musique, moins de paroles, moins de distractions, moins de poses. Tout cela est au service de se donner du temps pour redécouvrir un riche paysage intérieur.

Dans cette formation, vous apprendrez à :

- Invite more space, stillness, and silence into your own body.
- Inviter plus d'espace, d'immobilité et de silence dans votre propre corps.
- Vous reconnecter à votre capacité innée à vous détendre et à guérir.
- Aider vos élèves à trouver le silence au milieu de notre culture cacophonique.
- Enseigner des inversions soutenues - des poses avancées pour calmer l'esprit.

Lecture obligatoire : "Restore and Rebalance: Yoga for Deep Relaxation" de Judith Hanson Lasater.

Matériel nécessaire : Nous avons de nombreux accessoires à AYP mais en plus de ce que nous avons pour chaque étudiant, nous vous demandons d'apporter :

- 4 couvertures,
- 1 bloc,
- un carnet de notes

(nous avons des tapis de yoga et des coussins pour les yeux, mais si vous préférez les vôtres, apportez-les aussi).



ASHTANGA YOGA PARIS

## A LA RECHERCHE DU SILENCE

# 18 HEURES DE FORMATION DE YOGA RESTAURATIF

avec *Lizzie Lasater*

du 2 au 4 juin 2023

de 10h00 à 17h00

Une fois que vous vous êtes inscrit à la partie en présentiel, vous pouvez transformer la formation en une formation de 50 heures de yoga restauratif. L'extension comprend 2 heures de session en direct plus 30 heures préenregistrées.

### \*\*\* A PROPOS DE LIZZIE \*\*\*

*Lizzie Lasater croit que nous sommes déjà tous des Bouddhas mais nous ne le savons pas encore. Sa mère Judith Hanson Lasater, pionnière du yoga Restorative et co-fondatrice de Yoga Journal Magazine, lui a appris le yoga. Élevée dans la ville de San Francisco, Lizzie habite maintenant les Alpes avec son mari autrichien.*



ASHTANGA YOGA PARIS

## FINDING SILENCE: 18-HOUR RESTORATIVE YOGA TRAINING

with *Lizzie Lasater*

June 2nd - 4th, 2023

10:00 - 17:00

À compléter et nous renvoyer SVP avec votre paiement complet :

**NOM, PRENOM :**

**ADRESSE :**

**TÉLÉPHONE :**

**E-MAIL :**

**Early Bird (avant le 31 janvier 2023):**

FULL workshop: 390 €

**Normal (après le 1er février 2023):**

FULL workshop: 450 €

### OPTIONS DE PAIEMENT :

- En ligne : Paiement sécurisé par CB.  
Visitez : [www.ashtangayogaparis.fr/2023-lizzie-lasater-fr](http://www.ashtangayogaparis.fr/2023-lizzie-lasater-fr)
- Virement bancaire : Merci de nous contacter pour les détails
- Chèque (à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris") Montant : \_\_\_\_\_ €
- Espèces - Montant : \_\_\_\_\_ €

\*Les règlements de 30 euros ou moins ne sont pas remboursables.

\*Au-delà de 21 jours avant le début du stage, des frais d'administratifs de 30 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 pouvons 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 pouvons 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 dater et signer en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.