

Restorative Reset

Apprenez des outils puissants pour reconditionner votre système nerveux et apaiser votre âme.

avec Lizzie Lasater

15, 16, 17 Novembre 2024.



Restorative Reset

Apprenez des outils puissants pour reconditionner votre système nerveux et apaiser votre âme.

avec Lizzie Lasater

15, 16, 17 Novembre 2024.

Lorsque nous voulons accéder à l'esprit, nous faisons quelque chose avec le corps. Lorsque nous souhaitons nous sentir différemment, nous sommes nombreux à nous tourner vers l'exercice, le mouvement ou notre pratique des asanas. À d'autres moments, nous nous tournons vers la nourriture, Netflix, le shopping, le sexe, le vin, les cigarettes et même les drogues. Toutes ces stratégies visent à modifier notre état interne. Tout simplement, nous essayons de manipuler le système nerveux. Mais comment pouvons-nous utiliser cette manipulation de manière plus consciente ? Quels outils le yoga nous offre-t-il pour influencer positivement le système nerveux ?

Rejoignez Lizzie Lasater, passionnée de yoga restauratif, maman fatiguée de jumeaux et optimiste californienne, pour un week-end de remise à zéro en novembre. Alors qu'il fait froid dehors et que le stress des fêtes commence à s'accumuler, nous nous réunirons pour explorer des outils pratiques tels que le mouvement somatique, le calme, le yoga restaurateur, les exercices de respiration et la méditation. Le tout agrémenté d'un peu de rire et d'une pincée de théorie polyvagale.

Vous êtes intéressé ? Cet atelier est pour VOUS si vous êtes :

Un humain fatigué, épuisé par la pandémie
Un accro du téléphone portable
Un malade du burnout
Un professeur de yoga
Un parent
Un soignant
Un non-méditant
ou tout simplement épuisé.

Vendredi 19h00 - 20h30

Pratique à la bougie
Mouvement somatique et ensuite calme

Samedi 9h30 - 12h00

Asana simples pour finir par un long Savasana.

Samedi 13h30 - 16h00

Restorative et Pranayama

Dimanche 9h30 - 12h00

Discussion de la théorie derrière ces outils et des moyens de les intégrer dans notre pratique. Asana simples, méditation et Restorative



ASHTANGA YOGA PARIS

RESTORATIVE RESET

avec *Lizzie Lasater*

15, 16, 17 Novembre 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 30 Juin 2024) :

Stage en entier : 180€

Normal (à partir du 30 Juin 2024):

Stage en entier : 220€

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

Vendredi 19h00 - 20h30 : 60€

Samedi 13h30 - 16h00 : 60€

Samedi 9h30 - 12h00 : 60€

Dimanche 9h30 - 12h00 : 60€

MOYENS DE PAIEMENT

En ligne : Paiement sécurisé par carte bancaire (uniquement pour l'inscription au stage en entier).

Se rendre sur : <https://www.ashtangayogaparis.fr/2024-lizzie-lasater-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.