

# Expanding the Framework Ashtanga Workshop

*avec Adam Keen*

23 -25 mai, 2025



ASHTANGA YOGA PARIS

# Expanding the Framework Ashtanga Workshop

*avec Adam Keen*

23 - 25 mai, 2025

L'Ashtanga yoga est un modèle qui peut être appliqué à votre situation personnelle par le biais d'une expérimentation personnelle. Adam vise à soutenir ce processus et à fournir des outils utiles, des conseils et une autre paire d'yeux sur votre cheminement personnel.

## **VENDREDI 23 MAI**

**18.30 - 20.00 : Première série guidée**

Ce cours est une introduction à la perspective d'Adam sur la pratique de l'Ashtanga yoga. Il s'agit d'un cours de première série guidée avec des interprétations courtes et claires de chaque posture et de ce qu'il faut faire. Cette version plus légère de la première série, avec moins de vinyasas, se concentrera sur le rôle de la respiration et la relation des bandhas. Vous aurez encore de l'énergie pour le cours d'auto-pratique du lendemain matin.

## **SAMEDI 24 MAI**

**8.00 - 9.30 Groupe 1**

**9.45 - 11.15 Groupe 2**

### **Auto-pratique assistée de l'Ashtanga (groupes de 20 élèves seulement dans un groupe)**

Un cours d'auto-pratique avec des instructions verbales et une légère assistance physique. Adam vous donne des indications pour que vous puissiez expérimenter les asanas d'une manière confortable et stable, adaptée à votre corps unique. Il ne croit pas qu'il faille forcer les gens à prendre des postures et se concentre sur une assistance sûre et non intrusive. Le cours suit les séquences et séries traditionnelles du yoga Ashtanga. Mais il n'y a pas de problème si vous avez besoin de feuilles de pratique, d'accessoires ou de modifier les asanas pour répondre à vos propres besoins. Il ne s'agit pas d'un examen ; Adam est là pour vous soutenir et vous motiver.



**ASHTANGA YOGA PARIS**

# Expanding the Framework Ashtanga Workshop

*avec Adam Keen*

23 - 25 mai, 2025

**SAMEDI 24 MAI**

## **11.45 - 13.15 : Équilibres sur les bras**

En partant des bases avec quelques techniques essentielles, nous nous attaquerons ensuite à des équilibres de bras plus avancés d'une manière que tout le monde peut apprécier et expérimenter l'exaltation de prendre son poids en main. La réussite passe par une utilisation prudente des muscles du dos, ce qu'Adam appelle tenir les trois pointes du triangle. Une fois que l'on a saisi ce triangle d'or, avec une base solide, le ciel est la limite !

## **13.45 - 15.00 : Évolution de l'Ashtanga Yoga de Mysore**

Lorsque les premiers Occidentaux sont arrivés à Mysore, la manière dont on leur enseignait n'était pas la même que celle d'aujourd'hui. En fait, il y a eu des changements importants au cours des 50 dernières années qui valent la peine d'être connus. C'est non seulement intéressant, mais aussi utile pour nos propres pratiques ; savoir comment ce que nous faisons a évolué et que, en fin de compte, cette tradition n'est pas gravée dans le marbre signifie que nous pouvons nous sentir libérés pour adopter une approche plus expérimentale et moins rigide dans nos propres pratiques.



ASHTANGA YOGA PARIS

# Expanding the Framework Ashtanga Workshop

*avec Adam Keen*

23 - 25 mai, 2025

**DIMANCHE 25 MAI**

**8.00 - 9.30 Groupe 1**

**9.45 - 11.15 Groupe 2**

## **Auto-pratique assistée de l'Ashtanga (groupes de 20 élèves seulement dans un groupe)**

Un cours d'auto-pratique avec des instructions verbales et une légère assistance physique.

Adam vous donne des indications pour que vous puissiez expérimenter les asanas d'une manière confortable et stable, adaptée à votre corps unique. Il ne croit pas qu'il faille forcer les gens à prendre des postures et se concentre sur une assistance sûre et non intrusive. Le cours suit les séquences et séries traditionnelles du yoga Ashtanga. Mais il n'y a pas de problème si vous avez besoin de feuilles de pratique, d'accessoires ou de modifier les asanas pour répondre à vos propres besoins. Il ne s'agit pas d'un examen ; Adam est là pour vous soutenir et vous motiver.

## **11.45 - 13.15 : Blessures courantes, comment les prévenir et les gérer**

Dans cet atelier, nous discuterons des blessures courantes des genoux, du bas du dos et des épaules, ainsi que d'autres (et vous pouvez aussi parler des vôtres), pour voir pourquoi elles se produisent, comment se protéger contre elles et comment se réhabiliter si elles se sont déjà produites - en travaillant avec notre pratique, plutôt qu'en l'arrêtant. Un atelier très populaire qui permet beaucoup d'interaction individuelle concernant tout problème de pratique ou toute blessure que nous pourrions avoir en ce moment.



**ASHTANGA YOGA PARIS**

# Expanding the Framework Ashtanga Workshop

*avec Adam Keen*

23 - 25 mai, 2025

**DIMANCHE 25 MAI**

**13.45 - 15.00 : Bhagavad Gita et les choix de la vie réelle, session de questions-réponses**

Ce texte fondamental sur le yoga est généralement négligé au profit des Yoga Sutras alors qu'il contient des instructions plus pratiques pour la vie de tous les jours. Plus particulièrement, comment construire une pratique, tolérer les obstacles, et apprendre à sortir du tapis en comprenant le contexte des asanas de yoga et comment ils s'intègrent dans une vision plus large du yoga. Il s'agit d'un regard différent sur le concept de dharma - ou ce que signifie « faire son devoir » dans le monde moderne. Ensuite, nous aurons une session de questions-réponses sur tous les sujets abordés pendant le week-end ou sur votre propre pratique.

## **À propos d'Adam Keen**

Adam pratique le yoga depuis 1999 et enseigne le yoga ashtanga au niveau international depuis près de 25 ans. Son style est ouvert, non dogmatique et éclectique, tout en restant ancré dans l'appréciation des bénéfices de la méthode ashtanga telle qu'il l'a apprise à Mysore, en Inde. En 2012, il a terminé la séquence Advanced A avec Sharath et a été autorisé à enseigner. Adam cherche à rencontrer tous les étudiants là où ils en sont, avec humour, gentillesse et inspiration, en leur offrant un espace sûr et favorable à la recherche personnelle. Il est également le cofondateur de Keen on Yoga et du podcast Keen on Yoga avec sa femme Theresa.



**ASHTANGA YOGA PARIS**



ASHTANGA YOGA PARIS

# Expanding the Framework Ashtanga Workshop

avec *Adam Keen*

Du 23 au 25 mai 2025

Veillez remplir le formulaire et l'envoyer avec le paiement intégral :

**NOM COMPLET :**

**ADRESSE :**

**NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :**

**ADRESSE MAIL :**

## TARIFS

PRIX EARLY BIRD  
(avant le 31 mars)

STAGE EN ENTIER - 260€

PRIX NORMAL  
(à partir du 1er avril)

STAGE EN ENTIER- 300€

### SESSIONS INDIVIDUELLES

*La priorité est donnée à ceux qui s'inscrivent au stage en entier.*

Ven. 18.30 - 20.00 - 55€

Dim. 8.00 - 9.30 Groupe 1 - 55€

Sam. 8.00 - 9.30 Groupe 1 - 55€

Dim. 9.45 - 11.15 Groupe 2 - 55€

Sam. 9.45 - 11.15 Groupe 2 - 55€

Dim. 11.45 - 13.15 - 55€

Sam. 11.45 - 13.15 - 55€

Dim. 13.45 - 15.00 - 55€

Sam. 13.45 - 15.00 - 55€

## 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/2025-adam-keen>

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.
- Les demandes de remboursement sont considérées comme effectives à la date de réception de votre RIB.
- 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.

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.