

Vous pouvez apprendre 3ème série !

Intensif de 20 heures pour les enseignants et les praticiens avancés

avec *David Garrigues*

8 - 11 mai, 2025



ASHTANGA YOGA PARIS

Vous pouvez apprendre 3ème série !

Intensif de 20 heures pour les enseignants et les praticiens avancés

avec *David Garrigues*

8 - 11 mai, 2025

Cette formation est conçue pour démystifier la 3e série de l'Ashtanga Yoga et pour vous permettre d'explorer les postures avancées en toute confiance. En appliquant les 7 principes d'Asana de David, vous découvrirez comment rendre les postures difficiles plus accessibles, en reliant les postures de base aux asanas complexes de la 3e série.

Ce que vous apprendrez :

- Comment utiliser les 7 principes d'asanas pour créer des liens naturels entre les postures fondamentales et les postures complexes de la 3e série.
- Des approches sûres et créatives de la pratique des asanas, en utilisant des étapes, des modifications et des exercices qui s'alignent sur vos capacités actuelles.
- L'intégration du travail sur les asanas avec la philosophie du yoga, faisant évoluer votre pratique sur le tapis et en dehors.

TOUS LES JOURS DU 8 AU 11 MAI

9:00 - 11:30

Mix de Mysore et cours guidés

Pratique Mysore : Pratique indépendante avec des conseils personnalisés.

Instructions de groupe : Exploration des liens entre les poses de base et celles de la 3e série, y compris les étapes, les exercices, les entraînements et l'utilisation d'accessoires.

Pranayama et travail sur les bandhas : travail vers la maîtrise des techniques de respiration et des blocages de l'énergie interne.

12:30 - 15:00

Théorie des asanas et philosophie

Théorie des asanas 1,5 heure : Analyse approfondie de la progression des postures de base aux postures complexes. Exploration détaillée des variations de poses, des modifications et des exercices adaptés à vos besoins individuels.

Philosophie 1 heure : Discussions sur la relation entre les textes sacrés (Upanishads, Yoga Sutras, Bhagavad Gita, etc.), les 7 principes d'asanas et leur application pratique dans votre pratique et votre vie quotidienne.



ASHTANGA YOGA PARIS

Vous pouvez apprendre 3ème série !

Intensif de 20 heures pour les enseignants et les praticiens avancés

avec *David Garrigues*

8 - 11 mai, 2025

Dimanche 11 mai, thème spécial de l'après-midi :

La dimension dynamique du vinyasa de l'Ashtanga Yoga

Ce cours spécial examinera en profondeur le vinyasa de l'Ashtanga Yoga et se concentrera sur la façon dont la connaissance du vinyasa va au-delà de la mémorisation du nombre de positions de l'asana ; vous êtes également censé connaître les positions du vinyasa de façon dynamique dans votre corps. Il y a un grand art à comprendre les progressions subtiles des mouvements qui vous amènent dans et hors de chaque asana, et l'exploration de ce raffinement est ce qui vous amène à la préparation, à l'équilibre, à la beauté et à l'alignement dans vos postures. Nous verrons comment la connaissance du vinyasa vous aide à comprendre comment affiner votre conscience et à apprendre à voir la pratique comme un dhyana, une méditation.

Détails :

Tout au long de l'atelier, vous identifierez un ensemble d'étapes progressives pour maîtriser les transitions et les poses du 3ème cours.

les transitions et les poses de la 3e série. En commençant par les étapes de base et en progressant vers des actions plus complexes, vous trouverez des versions appropriées de chaque pose et apprendrez à les aborder avec confiance. Les sessions de philosophie vous permettront d'approfondir votre compréhension des principes des asanas et de leur lien avec les enseignements plus larges du yoga.

Résultat :

Vous quitterez l'atelier avec une compréhension plus approfondie de la 3e série, équipé d'outils pratiques et de connaissances pour intégrer ces poses difficiles dans votre pratique.

Tarifs :

Inscription Early Bird (avant le 31 décembre 2024) : 495€

Inscription normale (à partir du 1er janvier 2025) : 545€

Sessions uniques (matin ou après-midi) : 75€/session



ASHTANGA YOGA PARIS

Vous pouvez apprendre 3ème série !

Intensif de 20 heures pour les enseignants et les praticiens avancés

avec *David Garrigues*

8 - 11 mai, 2025

À propos de David :

Depuis 1991, David maintient une pratique personnelle quotidienne enthousiaste dédiée à l'étude de āsana et de Prāṇāyāma dans la tradition Ashtanga. Son engagement intense dans la pratique et l'enseignement inspire ses étudiants, qui forment une communauté d'apprentissage mondiale diversifiée, pleine d'âme, ouverte et sérieuse.

David s'est initié au yoga à l'âge de seize ans, lorsqu'un ami lui a enseigné la série classique de postures connue sous le nom de Sūrya Namaskāra (Salutations au soleil). David a maintenu une pratique autodidacte pendant plus d'une décennie avant que tout ne change lorsqu'il a rencontré Marie Svoboda, la « grande dame du yoga » de Seattle, en 1991. Le fait d'assister à ses cours a allumé en lui une flamme éternelle pour le yoga et il s'est plongé dans une étude ardente et résolue du yoga. À cette époque, David a également eu la chance d'étudier intensivement avec Aadil Palkhivala, professeur principal de BKS Iyengar, en assistant à des cours hebdomadaires et en participant à de nombreuses sessions intensives et formations d'enseignants.

David a rencontré Pattabhi Jois en 1993 et, au cours des deux décennies suivantes, il s'est rendu à Mysore, en Inde, pour étudier à l'Ashtanga Yoga Research Institute. En 1996, Pattabhi Jois a délivré à David un certificat d'enseignement ; David fait partie du petit groupe d'enseignants d'Ashtanga Yoga qui ont reçu un certificat d'enseignement directement de Sri K. Pattabhi Jois. David est retourné à Seattle et y a ouvert le tout premier studio d'Ashtanga Yoga.

David vit aujourd'hui à Philadelphie. Il est un professeur de yoga de renommée internationale et le créateur de la série d'instructions vidéo Āsana Kitchen, l'une des principales ressources d'apprentissage du yoga en ligne sur YouTube. David voyage beaucoup à travers les États-Unis, l'Europe et l'Inde pour proposer des ateliers, des études approfondies et des retraites. Il propose de nombreux cours en ligne et est l'auteur de plusieurs livres, dont Vāyu Siddhi : Secrets of Yogic Breathing, Maps and Musings : Des écrits qui célèbrent le Haṭha Yoga et la quête de la connaissance de soi, Discipline extatique : 46 poèmes pour les amoureux du Hatha Yoga, Enseigner le yoga avec des indices verbaux, et Ashtanga Yoga Vinyāsa.

La mission de David est d'aider les élèves en yoga à s'épanouir dans la lignée vivante et contemporaine de l'Ashtanga Yoga. Il souhaite faire partie du cercle des Haṭha Yoga lovers qui se consacrent à l'application des enseignements de l'Ashtanga Yoga de manière à promouvoir le développement physique, psychologique et spirituel en eux-mêmes et chez les autres.



ASHTANGA YOGA PARIS



ASHTANGA YOGA PARIS

Vous pouvez apprendre 3ème série !

avec *David Garrigues*

Du 8 au 11 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 décembre 2024)

STAGE ENTIER - 260€

PRIX NORMAL

(à partir du 1er janvier 2025)

STAGE ENTIER - 300€

SESSIONS INDIVIDUELLES

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

Jeu. 9.00 - 11.30 - 75 €

Sam. 9.00 - 11.30 - 75 €

Jeu. 12:30 - 15.30 - 75 €

Sam. 12:30 - 15.30 - 75 €

Ven. 9.00 - 11.30 - 75 €

Dim. 9.00 - 11.30 - 75 €

Ven. 12:30 - 15.30 - 75 €

Dim. 12:30 - 15.30 - 75 €

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-david-garrigues>

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.