

Nadi Shodhana - La Série Intermédiaire & Exploration des Chakra

avec Linda Munro

Du jeudi au lundi, du 5 au 9 juin 2025.

Weekend de Pentecôte

9:30 - 17:30

Pour les enseignants et les élèves de yoga expérimentés
300h qualifiée



ASHTANGA YOGA PARIS

Nadi Shodhana - La Série Intermédiaire & Exploration des Chakra

avec Linda Munro

10 - 14 juin 2024

8:30 - 16:30

Le nom de la deuxième série en Ashtanga s'appelle " Nadi Shodhana ", ce qui signifie " la purification des nadis ". Les nadis sont les "petites rivières", les conduits de notre corps subtil, qui permettent au prana, à l'énergie ou la force vitale, de se déplacer librement dans tout le corps. Lorsque ces canaux ne sont pas obstrués, nous nous sentons en bonne santé, pleins de dynamisme, le corps léger et l'esprit clair. En revanche, lorsqu'ils sont bloqués, nous pouvons nous sentir lourds, fatigués, déprimés, comme dans le brouillard.

Cette série est un complément parfait aux asanas curatifs de la première série.

Il y a des jonctions principales de ces nadis qui sont des zones énergétiques importantes du corps - ce sont les Chakras. L'après-midi, nous explorerons les chakras et la manière dont ils peuvent influencer notre corps, notre esprit, notre personnalité et notre comportement.

Dans cette formation de 35 heures, nous examinerons les poses de la série intermédiaire d'une manière intelligente et sûre. Quelques-uns des sujets que nous allons explorer :

- La décomposition des poses afin de les personnaliser au besoin de chacun.
- L'alignement anatomique pour une capacité optimale, la longévité et le bien-être.
- L'utilisation d'accessoires et de modifications.
- La compréhension en profondeur avec des ajustements pratiques.
- Comment la première série nous prépare à l'exploration de cette deuxième série.
- Quand se lancer dans cette aventure

Vous êtes prêt à suivre ce programme si vous avez terminé la première série et si vous avez déjà commencé certaines poses de la série intermédiaire. La formation se déroulera en anglais.



ASHTANGA YOGA PARIS



ASHTANGA YOGA PARIS

Nadi Shodhana - La Série Intermédiaire

avec *Linda Munro*

Du jeudi au lundi, du 5 au 9 juin 2025.

Weekend de Pentecôte

9:30 - 17:30

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

NOM ET PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

EMAIL :

PRIX

EARLY BIRD
Avant le 29 Février

☐ Stage : 450 €

NORMAL
À partir du 1er Mars

☐ Stage : 525 €

MOYENS DE PAIEMENT

☐ En ligne : Paiement sécurisé par carte bancaire.

☐ Se rendre sur : <https://www.ashtangayogaparis.fr/2025-intermediate-series-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.
- 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.

Veuillez signer et dater en reconnaissance
de la politique d'annulation.
