



ASHTANGA YOGA PARIS

# 6 SEMAINES D'ATELIERS D'ASHTANGA YOGA POUR DÉBUTANTS

*avec Agata Wasko*

**TOUS LES SAMEDIS**

**DU 6 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 2018**

**14H30 - 16H00**

Découvrir ou revoir les bases de la pratique d'ashtanga yoga.

Stage sur 6 semaines pour couvrir en détail l'ensemble des points importants pour pratiquer avec confiance et en sécurité.



**OPTIONS DES PRIX**

**155 EUROS**

**OU**

**12 CROIX SUR UNE  
CARTE DE COURS**



ASHTANGA YOGA PARIS

# 6 SEMAINES D'ATELIERS D'ASHTANGA YOGA POUR DÉBUTANTS

*avec Agata Wasko*

**TOUS LES SAMEDIS**

**DU 6 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 2018**

**14H30 - 16H00**

Pendant ces 6 samedis après-midi consécutifs nous étudierons en détail les bases de l'Ashtanga Yoga.

C'est une bonne opportunité pour les personnes nouvelles à la pratique, ainsi que pour ceux désirant comprendre différents aspects de la pratique de manière plus approfondie.

A la fin de ces 6 semaines l'étudiant en yoga sera prêt à continuer une pratique d'Ashtanga Vinyasa Yoga avec assurance !

Quel sera le contenu de ces sessions ?

- La philosophie derrière la pratique : pourquoi nous la faisons et quels sont les bénéfices.
- Explication des verrous internes ~ Bandhas : comment et pourquoi nous les appliquons.
- Explication de la technique respiratoire ~ Ujjayi : comment et pourquoi nous l'utilisons.
- Explication des termes Ashtanga & Vinyasa.
- Instruction détaillée de postures clés : Chaturanga, chien vers le haut, chien vers le bas & diverses postures debout & comment les adapter à vos besoins personnels pour progresser de manière sûre et intelligente en yoga.



ASHTANGA YOGA PARIS

# 6 SEMAINES D'ATELIERS D'ASHTANGA YOGA POUR DÉBUTANTS *avec Rigata Wasko*

**TOUS LES SAMEDIS | 14H30 À 16H00 | DU 6 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 2018**

## À compléter et nous renvoyer avec votre paiement :

Ashtanga Yoga Paris  
40 avenue de la République  
75011, Paris

+33 (0)1 45 80 19 96  
www.ashtangayogaparis.fr  
info@ashtangayogaparis.fr

Nom: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

## Options des prix

- 155 euros
- 12 croix sur votre carte de cours

## OPTIONS DE PAIEMENT (Priorité à ceux qui s'inscrivent pour l'ensemble des ateliers) :

- En ligne** : Paiement sécurisé par CB (disponible uniquement pour l'inscription au stage en entier).  
Visitez: <https://www.ashtangayogaparis.fr/stage-debutants-perle/>
- Virement bancaire** : Merci de nous contacter pour les détails.
- Chèque** (à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris") --- **Indiquer SVP le montant joint** : \_\_\_\_\_ €
- Espèces** --- **Indiquer SVP le montant joint** : \_\_\_\_\_ €
- Carte de cours** : 12 croix sur une carte de cours valide

## POLITIQUE D'ANNULATION

- Les paiements de 25 euros ou moins ne sont pas remboursables.
- En cas d'annulation plus 21 jours avant le stage vous serez remboursé du montant de votre paiement moins 25 euros de frais d'administration.
- Seule la moitié du paiement sera remboursée dans les 8 à 20 jours avant le stage.
- Le paiement est non-remboursable 7 jours avant le stage.
- Il n'est pas possible de transférer une réservation déjà réglée à une autre personne 2 semaines avant le stage.
- Les problèmes liés au transport ou à la santé ne peuvent pas faire l'objet d'un remboursement exceptionnel. Comme l'enseignant confirme sa présence et que le nombre de personnes qui y assistent est garanti 21 jours avant, nous vous demandons de bien vouloir comprendre cette politique.

**SVP datez et signez en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.**