



ASHTANGA YOGA PARIS



6

semaines d'ateliers
d'ashtanga yoga pour débutants
avec **Aurore Banabéra**

tous les lundis

du 13 novembre au 18 décembre 2017

18h30 - 20h00

Options des prix : 150 euros ou 12 croix sur une carte de cours

40 Avenue de la République, 75011 Paris | 01 45 80 19 96 | info@ashtangayogaparis.fr



ASHTANGA YOGA PARIS

6 semaines d'ateliers d'ashtanga yoga pour débutants avec **Aurore Banabéra**

tous les lundis

du 13 novembre au 18 décembre 2017

18h30 - 20h00

Pendant ces 6 lundis 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.

Prix: 150 euros ou 12 croix sur un carte cours.



ASHTANGA YOGA PARIS

6

semaines d'ateliers d'ashtanga yoga pour débutants avec **Aurore Banabéra**

tous les lundis

du 13 novembre au 18 décembre 2017

18h30 - 20h00

À compléter et nous renvoyer SVP avec un acompte de 50% (chèques libellés à "Ashtanga Yoga Paris") : Les 50% restants pourront être payés sur place en espèces.

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

Merci de choisir :

150 euros

12 croix sur une carte de cours

Indiquer SVP le montant joint : _____ € chèque espèces virement

A partir de 21 jours avant le début du stage, seule la moitié de l'acompte est remboursable en cas d'annulation. A partir de 14 jours précédant le début du stage, l'acompte n'est plus remboursable. Des frais administratifs (25 euros) seront retenus pour les remboursements faits par virement bancaire. Nous vous suggérons de ne payer que 50 % du prix du stage avec le chèque d'acompte, afin de ne perdre que la moitié du prix du stage en cas d'annulation de dernière minute. Il n'est pas possible de transférer une réservation déjà réglée à une autre personne dans les 3 semaines précédant le début du stage. Nous conseillons également les personnes venant de l'étranger de souscrire à une assurance voyage en cas de problème.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions d'annulation ci-dessus et je les accepte. SVP dater et signer.