



ASHTANGA YOGA PARIS

6

SEMAINES D'ATELIERS

d'ashtanga yoga pour débutants

AVEC ANTOINE SUPLISSON

tous les **samedis**
du 13 janvier
au 17 février 2018

10h00 - 11h30

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 ANTOINE SUPLISSON

tous les **samedis** de 10h00 à 11h30
du 13 janvier au 17 février 2018

Pendant ces 6 samedis matins 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: 155 euros ou 12 croix sur un carte cours.



ASHTANGA YOGA PARIS



SEMAINES D'ATELIERS

d'ashtanga yoga pour débutants

AVEC ANTOINE SUPLISSON

tous les **samedis** de 10h00 à 11h30
du 13 janvier au 17 février 2018

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 :

155 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.