

# Kriyas, Pranayama, Asanas et Méditation sur les Chakras

*avec Gérard Disse*

18 au 20 mai

Compatible avec la formation 300+ heures



ASHTANGA YOGA PARIS

# Kriyas, Pranayama, Asanas et Méditation sur les Chakras

avec *Gérald Disse*

18 au 20 mai

## SAMEDI 18 MAI

### 9h00 à 10h00 Kriyas et Pranayama

Au cours de ce grand weekend, nous commencerons les journées avec des Kriyas qui sont de profonds exercices de nettoyage du corps et du mental. En outre des techniques courantes nous explorerons aussi dans cet atelier des pratiques beaucoup moins connues et pratiquées telles que les 3 Mahas : Maha Bandha, Maha Mudra, et Maha Veda Mudra.

### 10h00 à 12h00 Mysore

Ouvert à tous, vous pouvez utiliser vos cartes de cours.

### 13h30 à 15h30 Asana Lab - Les flexions arrière

Les flexions arrière, revoir les bases, chien tête en haut, urdhva dhanurasana et plus si affinités...

### 16h00 à 17h30 Yoga Sutra & Chakra Méditation

Les après- midis seront dédiés à des discussions, questions et réponses sur les différents effets et bienfaits des kriyas et techniques de Pranayamas, la théorie derrière les pratiques.

Et dans la continuité sur la théorie du yoga qui est une partie intégrale de la pratique nous aborderons une introduction sur les sutras du yoga de Patanjali.

Enfin nous terminerons ces journées avec la découverte de techniques de méditation inédites sur les chakras , ceci est à ne pas manquer !!



# Kriyas, Pranayama, Asanas et Méditation sur les Chakras

avec *Gérald Disse*

18 au 20 mai

## DIMANCHE 19 MAI

### 9h00 à 10h00 Kriyas et Pranayama

Au cours de ce grand weekend, nous commencerons les journées avec des Kriyas qui sont de profonds exercices de nettoyage du corps et du mental. En outre des techniques courantes nous explorerons aussi dans cet atelier des pratiques beaucoup moins connues et pratiquées telles que les 3 Mahas : Maha Bandha, Maha Mudra, et Maha Veda Mudra.

### 10h00 à 12h00 Mysore

Ouvert à tous, vous pouvez utiliser vos cartes de cours.

### 13h30 à 15h30 Asana Lab - Ouverture des hanches

Ouverture des hanches, libérez- vous des tensions qui vous immobilisent. La mobilité est la clé pour rester jeune et en bonne santé. Retrouvez vos jambes de 20 ans !

### 16h00 à 17h30 Yoga Sutra & Chakra Méditation

Les après- midis seront dédiés à des discussions, questions et réponses sur les différents effets et bienfaits des kriyas et techniques de Pranayamas, la théorie derrière les pratiques.

Et dans la continuité sur la théorie du yoga qui est une partie intégrale de la pratique nous aborderons une introduction sur les sutras du yoga de Patanjali.

Enfin nous terminerons ces journées avec la découverte de techniques de méditation inédites sur les chakras , ceci est à ne pas manquer !!



# Kriyas, Pranayama, Asanas et Méditation sur les Chakras

avec *Gérald Disse*

18 au 20 mai

## LUNDI 20 MAI

### 9h00 à 10h00 Kriyas et Pranayama

Au cours de ce grand weekend, nous commencerons les journées avec des Kriyas qui sont de profonds exercices de nettoyage du corps et du mental. En outre des techniques courantes nous explorerons aussi dans cet atelier des pratiques beaucoup moins connues et pratiquées telles que les 3 Mahas : Maha Bandha, Maha Mudra, et Maha Veda Mudra.

### 10h00 à 12h00 Mysore

Ouvert à tous, vous pouvez utiliser vos cartes de cours.

### 13h30 à 15h30 Asana Lab - Poses d'inversion

Poses d'inversion, équilibre sur les mains. La tête à l'envers, explorer le monde sous un angle complètement différent.

### 16h00 à 17h30 Yoga Sutra & Chakra Méditation

Les après- midis seront dédiés à des discussions, questions et réponses sur les différents effets et bienfaits des kriyas et techniques de Pranayamas, la théorie derrière les pratiques.

Et dans la continuité sur la théorie du yoga qui est une partie intégrale de la pratique nous aborderons une introduction sur les sutras du yoga de Patanjali.

Enfin nous terminerons ces journées avec la découverte de techniques de méditation inédites sur les chakras , ceci est à ne pas manquer !!





ASHTANGA YOGA PARIS

# Kriyas, Pranayama, Asanas et Méditation sur les Chakras

avec *Gérald Disse*

18 au 20 mai

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

**NOM COMPLET :**

**ADRESSE :**

**TÉLÉPHONE :**

**E-MAIL :**

## OPTIONS DE PRIX

### EARLY BIRD - AVANT LE 18 AVRIL 2024

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 270€ - STAGE ENTIER      | <input type="checkbox"/> 250€ - STAGE ENTIER SANS MYSORE | <input type="checkbox"/> 45€ - UNIQUEMENT KRIYA/PRANAYAMA |
| <input type="checkbox"/> 40€ - 18 mai 9h00-12h00  | <input type="checkbox"/> 40€ - 19 mai 9h00-12h00         | <input type="checkbox"/> 40€ - 20 mai 9h00-12h00          |
| <input type="checkbox"/> 50€ - 18 mai 13h30-17h30 | <input type="checkbox"/> 50€ - 19 mai 13h30-17h30        | <input type="checkbox"/> 50€ - 20 mai 13h30-17h30         |

### TARIF NORMAL - APRÈS LE 18 AVRIL 2024

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 300€ - STAGE ENTIER      | <input type="checkbox"/> 280€ - STAGE ENTIER SANS MYSORE | <input type="checkbox"/> 50€ - UNIQUEMENT KRIYA/PRANAYAMA |
| <input type="checkbox"/> 45€ - 18 mai 9h00-12h00  | <input type="checkbox"/> 45€ - 19 mai 9h00-12h00         | <input type="checkbox"/> 45€ - 20 mai 9h00-12h00          |
| <input type="checkbox"/> 55€ - 18 mai 13h30-17h30 | <input type="checkbox"/> 55€ - 19 mai 13h30-17h30        | <input type="checkbox"/> 55€ - 20 mai 13h30-17h30         |

## OPTIONS DE PAIEMENT

- En ligne : Paiement sécurisé par carte de crédit (uniquement pour l'inscription au stage intégral).  
Se rendre sur : <https://www.ashtangayogaparis.fr/ateliers-yoga-gerald-disse/>
- 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.
- 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.
- 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.

Date et signature