

Ateliers d'Ashtanga pour Débutants

avec *Marine Duchesnes*

23 & 24 septembre, de 14h30 à 17h00



Découvrez ou révisez les bases de la pratique de l'Ashtanga Yoga.
Un week-end d'atelier couvrant en détail tous les points clés nécessaires à une
pratique **sécurisée et bénéfique**.



ASHTANGA YOGA PARIS
www.ashtangayogaparis.fr

Ateliers d'Ashtanga pour Débutants

Avec Marine Duchesnes

Pendant ce weekend 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 différent aspect de la pratique de manière plus approfondie. A la fin de ces 3 ateliers 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 le faisons et quels sont les bénéfices.
- * Explication des **contractions 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:

90 euros ou 9 croix sur votre carte de cours



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr



ASHTANGA YOGA PARIS

Ateliers d'Ashtanga pour Débutants

Avec Marine Duchesnes

23 & 24 septembre

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

NOM COMPLET :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

ADRESSE MAIL :

TARIFS

SANS CARTE DE COURS

90 €

AVEC CARTE DE COURS

9 croix sur la carte de cours

MOYENS DE PAIEMENT

La priorité s'applique à ceux qui s'inscrivent à l'ensemble de l'atelier

- En ligne : Paiement sécurisé par carte de crédit (uniquement pour l'inscription complète à l'atelier).
Rendez-vous sur <https://www.ashtangayogaparis.fr/stage-debutants-weekend/>
- Virement bancaire : Veuillez nous contacter [ICI](mailto:info@ashtangayogaparis.fr) pour obtenir des instructions et nos coordonnées bancaires.
- Chèque à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris" Montant : _____ €
- Espèce Montant : _____ €

*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.

*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