

# Nadi Shodhana - La Série Intermédiaire & Exploration des Chakra

avec *Linda Munro*

10 - 14 juin 2024

8:30 - 16:30

Pour les enseignants et les praticiens expérimentés  
300h qualifiée



ASHTANGA YOGA PARIS

# Nadi Shodhana - La Série Intermédiaire & Exploration des Chakra

avec *Linda Munro*

**10 - 14 juin 2024**

**8:30 - 16:30**

Le nom de la deuxième série en Ashtanga s'appelle " Nadi Shodhana ", ce qui signifie " la purification des nadis ". Les nadis sont les "petites rivières", les conduits de notre corps subtil, qui permettent au prana, à l'énergie ou la force vitale, de se déplacer librement dans tout le corps. Lorsque ces canaux ne sont pas obstrués, nous nous sentons en bonne santé, plein de dynamisme, le corps léger et l'esprit clair. En revanche, lorsqu'ils sont bloqués, nous pouvons nous sentir lourds, fatigués, déprimés, comme dans le brouillard. Cette série est un complément parfait aux asanas curatifs de la première série.

Il y a des jonctions principales de ces nadis qui sont des zones énergétiques importantes du corps - ce sont les Chakras. L'après-midi, nous explorerons les chakras et la manière dont ils peuvent influencer notre corps, notre esprit, notre personnalité et notre comportement.

Dans cette formation de 35 heures, nous examinerons les poses de la série intermédiaire d'une manière intelligente et sûre. Quelques-uns des sujets que nous allons explorer :

- La décomposition des poses afin de les personnaliser au besoin de chacun.
- L'alignement anatomique pour une capacité optimale, la longévité et le bien-être.
- L'utilisation d'accessoires et de modifications.
- La compréhension en profondeur avec des ajustements pratiques.
- Comment la série primaire nous prépare à l'exploration de cette seconde série.
- Quand se lancer dans cette aventure excitante ?

Vous êtes prêt à suivre ce programme si vous avez terminé la série primaire et si vous avez déjà commencé certaines poses de la série intermédiaire. La formation se déroulera en anglais.





ASHTANGA YOGA PARIS

# Nadi Shodhana - La Série Intermédiaire

avec *Linda Munro*

10 - 14 juin 2024

8:30 - 16:30

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

**NOM ET PRÉNOM :**

**ADRESSE :**

**TÉLÉPHONE :**

**EMAIL :**

## PRIX

EARLY BIRD

Avant le 29 Février

Stage : 440 €

NORMAL

À partir du 1er Mars

Stage : 495 €

## MOYENS DE PAIEMENT

En ligne : Paiement sécurisé par carte bancaire.

Se rendre sur : <https://www.ashtangayogaparis.fr/2024-intermediate-series/>

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.

Veillez signer et dater en reconnaissance  
de la politique d'annulation.

