

Retraite Urbaine Ashtanga Yoga Chikitsa

*Ateliers & Nouvel an avec Linda & Gérald
Cours en soirée & Événements avec Louise*

27 - 31 Décembre 2023

Possibilité de loger directement
dans le studio !



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine Ashtanga Yoga Chikitsa

360 € Early Bird - avant le 10 novembre

420€ Normal - à partir du 11 novembre

7 - 11 sessions - 40€ par session

1-6 sessions - 45€ par session

(ou 2 croix sur une carte de cours)



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine Ashtanga Yoga Chikitsa

Ateliers & Nouvel an avec Linda & Gérald

Cours en soirée & Événements avec Louise

LOGEZ AU STUDIO DE YOGA !



Nous pourrions héberger 10 personnes au studio du 26 décembre 16h00 au 1er janvier 10h00 pour une véritable immersion yogique !! Il suffira d'apporter son matelas et son sac de couchage pour dormir dans cet environnement paisible. C'est ce qu'il faut pour un réveil très matinal - vous serez déjà sur place !! Louise sera vos hôtes pour la durée de la retraite ! Les repas ne sont pas inclus mais vous avez la possibilité de vous joindre à d'autres personnes pour préparer ensemble des repas végétariens.

120€ - Logement 6 nuits au studio



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine- Ashtanga Yoga Chikitsa

Ateliers & Nouvel an avec Gérard & Linda

Cours en soirée & Événements avec Louise

La première série de l'Ashtanga yoga s'appelle aussi « Yoga Chikitsa » ce qui signifie « **Yoga Thérapie** ». Il est parfois difficile de concevoir cette pratique comme une forme de thérapie car nous avons tendance à nous laisser emporter par l'ambition - le désir de réaliser une posture d'une manière précise sans prendre en compte les besoins du corps - ou nous faisons des mouvements sans être pleinement présents.

Cette série d'ateliers est une rare occasion pour des élèves de **tous niveaux** de pratique d'apprendre à ralentir et à **être conscient**, ainsi que de développer une compréhension plus approfondie des pratiques du Yoga. Les yogis avancés sont lents et conscients dans leur pratique. Ensemble nous apprendrons à se servir de la pratique de la première série comme **méthode de guérison** pour le corps, le mental et la respiration. Nous aurons comme outils les Kriya et le Pranayama (purification et respiration), les asanas de l'Ashtanga, du chant et des conférences sur les Yoga Sutras de Patanjali.

Apprendre à écouter attentivement. Apprendre à être conscient dans sa pratique. Apprendre à faire les postures tout en respectant les besoins individuels de son corps.



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine- Ashtanga Yoga Chikitsa

Programme

Mercredi 27 Décembre :

- 9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Yoga Chikitsa Guidé
- 13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & Yoga pour les ischions jambiers
- 19h30 - 21h30 : Yoga restauratif avec Louise

Jeudi 28 Décembre :

- 9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Yoga Chikitsa Guidé
- 13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & Yoga pour le cou, le haut du dos & les épaules
- 19h30 - 21h30 : Yin yoga avec Louise

Vendredi 29 Décembre :

- 9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Mysore (ou intro au Mysore)
- 13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & Yoga pour la colonne vertébrale
- 19h30 - 21h30 : Yoga restauratif avec Louise

Samedi 30 Décembre :

- 9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Yoga Chikitsa Guidé
- 13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & les inversions d'Ashtanga
- 19h30 - 21h30 : avec LOUISE - Soirée film et dîner indien !

Dimanche 31 décembre :

- 10h30 - 13h00 : Kriya, Pranayama & Mysore (ou intro au Mysore)



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine- Ashtanga Yoga Chikitsa

Programme Détaillé

Mercredi 27 Décembre

9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Yoga Chikitsa Guidé avec LINDA & GÉRALD
Nous commencerons par les Kriya et le Pranayama afin de libérer les canaux énergétiques, détoxifier le corps et ouvrir le passage de la respiration. Par la suite, nous serons lentement et progressivement guidés à travers une partie de la première série d'Ashtanga yoga. C'est ainsi que nous commencerons à apercevoir les subtilités des asanas ; nous prendrons le temps de ressentir chaque posture profondément.

13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & Yoga pour les ischions jambiers avec LINDA & GÉRALD

Les Yoga Sutras sont les fils des pensées qui forment la base de notre pratique du yoga du point de vue de la guérison mentale. Nous chanterons quelques couplets en Sanskrit puis, nous parlerons de leur signification et comment tirer profit de leur sagesse au quotidien. Par la suite, nous découvrirons des techniques pour relâcher et ouvrir intelligemment les ischions jambiers. En allongeant les ischions jambiers, les mollets, les fessiers et le bas du dos nous obtenons une plus grande liberté de mouvement et réduisons les risques de blessure aux genoux et au bas du dos.

19h30 - 21h30 : Yoga restauratif à la lueur de la bougie autour de l'ancrage avec LOUISE

Retourner au lien avec la Terre permet réellement de plonger à l'intérieur de nous-mêmes pour prendre du recul sur ce qui nous entoure. Ce cours commencera par une courte méditation autour du chakra racine, des exercices de respiration pour trouver un état plus stable et plus calme. Nous nous concentrerons enfin sur de lentes et profondes flexions avant, ouvertures de hanches et étirements des ischio-jambiers pour relâcher les tensions / les émotions qui ont tendance à rester bloquées dans le corps.



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine- Ashtanga Yoga Chikitsa

Programme Détaillé

Jeudi 28 Décembre

9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Yoga Chikitsa Guidé avec LINDA & GÉRALD
Nous commencerons encore une fois par les Kriya et le Pranayama. Nous serons lentement et progressivement guidés à travers une partie de la première série d'Ashtanga yoga ; nous irons plus loin dans la série que lors du premier jour.

13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & Yoga pour le cou, le haut du dos & les épaules avec LINDA & GÉRALD

Nous aurons encore l'occasion de chanter ensemble quelques couplets en Sanskrit puis, nous parlerons de leur signification et comment tirer profit de leur sagesse au quotidien. Après ce discours, nous explorerons comment maintenir le cou, le haut du dos et les épaules en sécurité dans la pratique Ashtanga. Nous ferons également des postures permettant de relâcher des tensions dans ces zones du corps.

19h30 - 21h30 : Yin à la lueur de la bougie pour la réparation du corps avec LOUISE

Après avoir travaillé dur, le corps et l'esprit ont besoin de trouver une forme de relâchement profond. Ce cours débutera par une méditation autour de la gratitude envers nous-même, et comment réaliser à quel point notre corps et notre esprit sont capables de nous transformer. Puis, nous continuerons le cours par des exercices de respiration afin de calmer le système nerveux. Nous terminerons par des étirements spécifiques pour relâcher le corps après l'effort afin de trouver une nuit de sommeil calme et paisible.



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine- Ashtanga Yoga Chikitsa

Programme Détaillé

Vendredi 29 Décembre

9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Mysore (ou intro au Mysore) avec LINDA & GÉRALD

À nouveau, nous commencerons par les Kriyas et le Pranayama. Nous ferons ensuite une pratique Mysore en autonomie. Il s'agit ici de la façon idéale de pratiquer l'Ashtanga tout en restant en accord avec la respiration et les besoins particuliers de votre corps. Si vous n'avez jamais pratiqué de yoga dans le style Mysore, cela correspondra pour vous à une introduction au Mysore.

13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & Yoga pour la colonne vertébrale avec LINDA & GÉRALD

Nous chanterons les Yoga Sutras puis, nous choisirons lesquels aborder en groupe. Par la suite, nous verrons en détail comment réaliser les torsions vertébrales et les flexions arrières de la Première série de façon à ce que tous puissent profiter des vertus curatives de la détoxification (par pressage) des organes internes et la réhydratation des vertèbres.

19h30 - 21h30 : Restauratif: le calme par le cœur avec LOUISE

Ce n'est pas par hasard si nous considérons que le cœur est le centre des émotions et d'où émane l'amour. En ouvrant cette zone, nous offrons réellement à notre corps une nouvelle énergie que nous pouvons utiliser pour nous-mêmes et à répandre tout autour de nous.

Nous débuterons par une méditation sur le chakra du cœur et comment nous pouvons servir les autres, nous chercherons ensuite à rester dans des postures d'ouvertures de cœur pour ouvrir les poumons et la cage thoracique dans le but de respirer plus profondément et librement. Nous terminerons la pratique par des exercices de respirations pour revenir au calme et à l'observation du souffle avant d'aller nous coucher.



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine- Ashtanga Yoga Chikitsa

Programme Détaillé

Samedi 30 Décembre

9h30 - 12h00 : Kriya, Pranayama & Yoga Chikitsa Guidé avec LINDA & GÉRALD
Nous commencerons encore une fois par les Kriya et le Pranayama. Nous serons lentement et progressivement guidés à travers une partie de la première série d'Ashtanga yoga ; nous irons plus loin dans la série que lors du deuxième jour.

13h30 - 16h30 : Yoga Sutras & les inversions d'Ashtanga avec LINDA & GÉRALD
Comme lors des jours précédents, nous chanterons et apprendrons davantage sur certains Sutras. Après nous explorerons les meilleures façons d'aborder la séquence finale, c'est-à-dire celles qui nous permettent de profiter pleinement des vertus curatives des postures à l'envers sans apporter des tensions à la nuque. Nous nous focaliserons donc plus sur les postures de la chandelle et de l'équilibre sur la tête, mais nous passerons en revue toute la séquence finale...mais il est possible qu'on prenne du plaisir aussi avec d'autres postures !

19h30 - 21h30 : Soirée film ! avec LOUISE

Nous commanderons de délicieux plats indiens et préparerons du chai avant de regarder un film que nous aurons choisi ensemble :)



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

Retraite Urbaine- Ashtanga Yoga Chikitsa

Programme Détaillé

Dimanche 31 Décembre

10h30 - 13h00 : Kriya, Pranayama & Mysore (ou intro au Mysore) avec LINDA & GÉRALD

À nouveau, nous commencerons par les Kriyas et le Pranayama. Nous ferons ensuite une pratique Mysore en autonomie. Il s'agit ici de la façon idéale de pratiquer l'Ashtanga tout en restant en accord avec la respiration et les besoins particuliers de votre corps. Si vous n'avez jamais pratiqué de yoga dans le style Mysore, cela correspondra pour vous à une introduction au Mysore.

21h00 - 00h00 : Pour finir, des bonnes résolutions d'évolution pour le nouvel an avec LINDA & GÉRALD

GRATUIT, INVITEZ VOTRE FAMILLE ET VOS PROCHES

Au début du nouvel an, nous avons l'opportunité de porter une réflexion sur l'année précédente et de semer des graines enrichissantes pour l'année à venir. Nous pratiquerons tous des postures apaisantes, du pranayama, de la pleine conscience et de l'introspection en silence pour rentrer à l'intérieur de nous-mêmes et trouver notre « sankalpa » pour l'an 2024 ! Sankalpa signifie une intention formée dans le cœur pour récupérer la volonté nécessaire à notre développement. Cette soirée est gratuite, nous vous demandons juste de bien vouloir apporter un jus ou un snack à partager lors de cette célébration consciente du nouvel an ! Commencez l'année par des affirmations positives, avec le soutien de cette communauté de yogis et aux côtés de vos proches. Tout le monde est bienvenu à cette dernière soirée y compris ceux qui ne participent pas aux ateliers de la retraite.



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr



ASHTANGA YOGA PARIS

Retraite Urbaine - Ashtanga Yoga Chikitsa

Ateliers & Nouvel an avec Linda & Gérald, Cours en soirée & Événements avec Louise

27 - 31 Décembre 2023

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

NOM COMPLET :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

ADRESSE MAIL :

TARIFS

- Stage en entier - 420 € (13 sessions + réveillon) Stage en entier + 6 nuits au studio - 540 €
 7 - 12 sessions - 40€ par session * 2 cours sur ma Carte de Cours par session *
 1 - 6 sessions - 45€ par session *

*Veuillez nous indiquer le nombre de sessions et lesquelles :

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mer. 27 Dec. 9:30-12:00 | <input type="checkbox"/> Jeu. 28 Dec. 9:30-12:00 | <input type="checkbox"/> Ven. 29 Dec. 9:30-12:00 | <input type="checkbox"/> Sam. 30 Dec. 9:30-12:00 | <input type="checkbox"/> Dim. 31 Dec. 10:30-13:30 |
| <input type="checkbox"/> Mer. 27 Dec. 13:30-16:30 | <input type="checkbox"/> Jeu. 28 Dec. 13:30-16:30 | <input type="checkbox"/> Ven. 29 Dec. 13:30-16:30 | <input type="checkbox"/> Sam. 30 Dec. 13:30-16:30 | |
| <input type="checkbox"/> Mer. 27 Dec. 19:30-21:30 | <input type="checkbox"/> Jeu. 28 Dec. 19:30-21:30 | <input type="checkbox"/> Ven. 29 Dec. 19:30-21:30 | <input type="checkbox"/> Sam. 30 Dec. 19:30-21:30 | <input type="checkbox"/> Dim. 31 Dec. 21:00-00:00
(réveillon - session gratuite) |

MOYENS DE PAIEMENT

- En ligne : Paiement sécurisé par carte de crédit (uniquement pour l'inscription au stage en entier).
Rendez-vous sur <https://www.ashtangayogaparis.fr/2023-retraite-urbaine/>
- Virement bancaire : Veuillez nous contacter [ICI](#) pour obtenir des instructions et nos coordonnées bancaires.
- Chèque à l'ordre de "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