

Quel est le meilleur yoga pour moi ?



Objectifs :

Construisez des bases sûres pour une pratique du yoga solide, saine, énergisante et dynamique.

Fondations

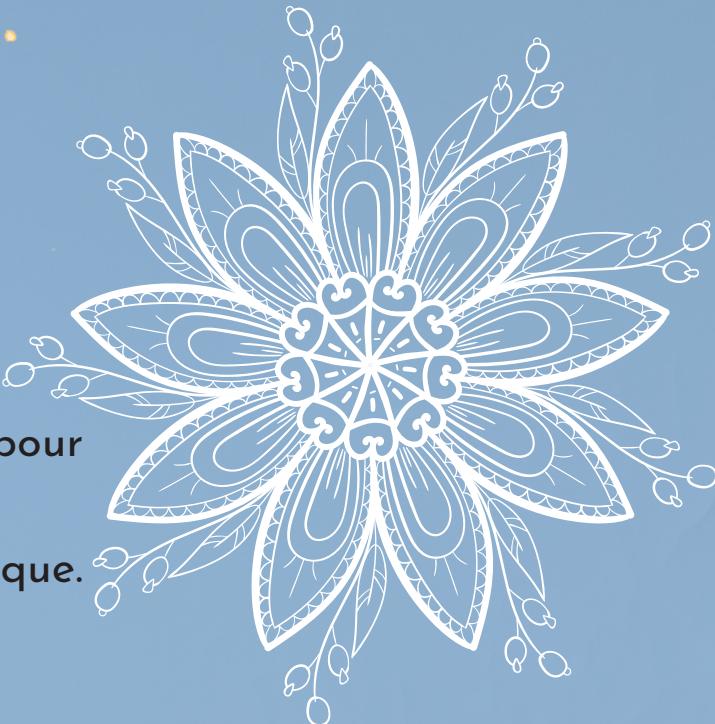
Ashtanga Vinyasa:

Apprenez les principes fondamentaux et les poses de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Nous explorons les poses individuelles dans les salutations au soleil et la séquence debout. Cela aide le pratiquant de yoga à développer

une fondation sûre sur laquelle bâti au cours des mois et des années à venir pour les cours d'Ashtanga et de Vinyasa.



Niveau : Débutants & Tous niveaux



Objectifs :

Gagner en stabilité, en autodiscipline, en endurance et en équilibre, force et flexibilité.

Ashtanga:

Des séquences précises de poses qui non seulement font travailler chaque partie du corps, mais qui, avec la répétition et le respect des principes de l'Ashtanga (bandhas, respiration, drishti), deviennent auto-

transformatrices. Nous enseignons avec un accent particulier sur l'anatomie alignment dans les poses, afin de non seulement éviter de se blesser mais aussi encourager la guérison.

Niveaux : 1 à 3



Objectifs :

Autonomie, travail sur les besoins individuels, les objectifs, les inspirations.
Conseils directs des enseignants.

Mysore Ashtanga:

Mysore Style est la manière traditionnelle d'enseigner la méthode Ashtanga. Chacun travaille selon son propre rythme respiratoire et ses propres capacités ; grandissant lentement pour garantir une pratique durable tout au long de la vie.

Une fois que vous avez mémorisé les salutations au soleil que vous pouvez assister à la pratique de Mysore. Les enseignants donnent des conseils individuels et une assistance pratique.

Tous niveaux avec une certaine expérience



Objectifs :

Essayez des poses différentes à chaque cours, bougez, dynamisez, éliminez le stress, explorez la créativité.

Vinyasa:

Des séquences de poses de yoga sont tissées ensemble habilement et harmonieusement, créant un magnifique flux dansant d'asanas de yoga ! Les cours sont toniques et dynamiques où la difficulté et la complexité des

positions dépendra du niveau du cours. Chaque cours commence lentement, culminant au milieu et se terminant par une profonde relaxation.

Niveaux : 1 à 3



Objectifs :

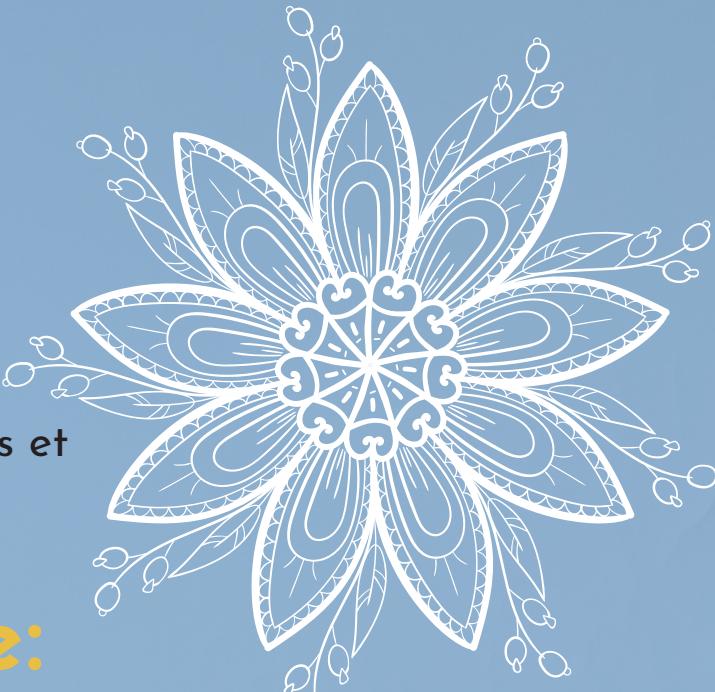
Détente profonde, étirements et relâchement musculaire.

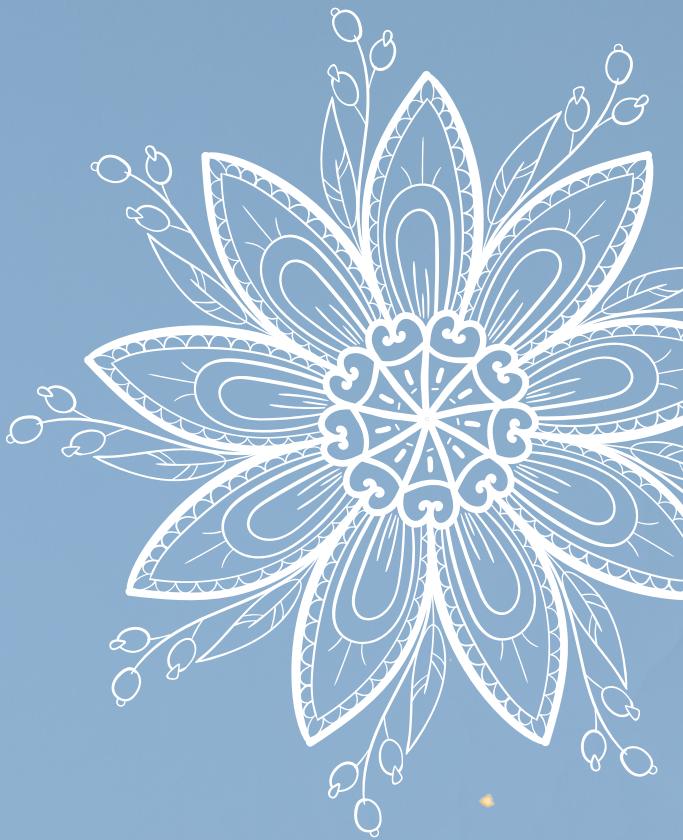
Yin Restorative:

L'accent est mis sur les positions statiques, libérant les forces gravitationnelles, fermant les yeux et étant présent dans l'instant présent. Gère le stress ou la fatigue et détend les tensions physiques et émotionnelles.

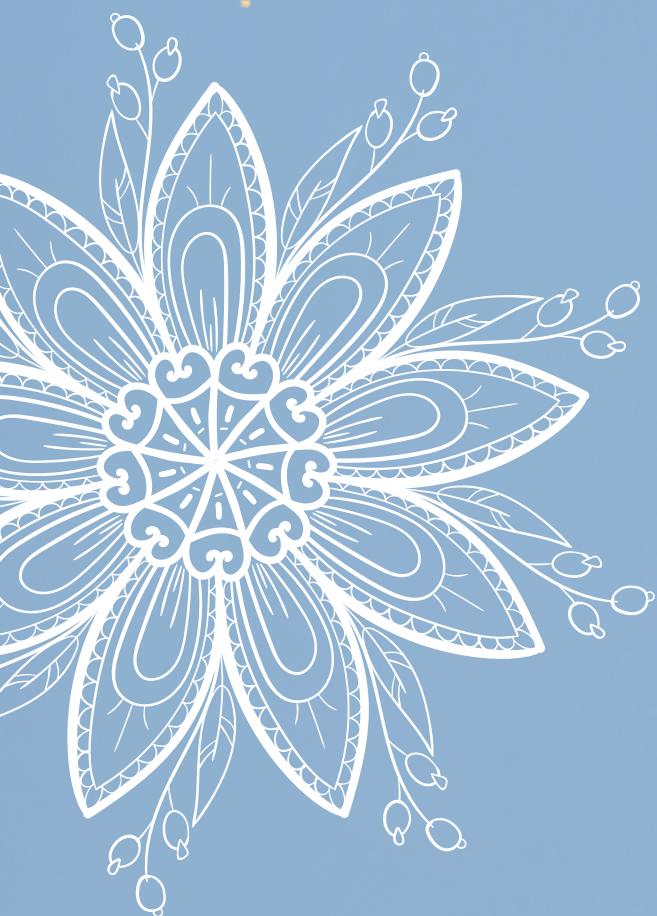
Cela peut être une pratique complémentaire aux styles dynamiques comme l'Ashtanga & Vinyasa, ou une pratique régulière dans son droit.

Niveau : Tous niveaux





What's the best yoga for me?



Aims:

Build safe foundations for a strong, healthy, energising, dynamic yoga practice.

Fundamentals

Ashtanga Vinyasa:

Learn the fundamental principles and poses of Ashtanga Vinyasa Yoga. We explore the individual poses within the sun salutations and standing sequence. This helps the yoga practitioner develop a safe foundation to build upon over the months and years to come for both Ashtanga & Vinyasa Yoga classes.



Level: Beginners & All Levels



Aims:

Gaining steadiness, self-discipline, endurance and balancing strength & flexibility.

Ashtanga:

Precise sequences of poses that not only work every part of the body but with repetition and adherence to the principles of Ashtanga (bandhas, breathing, drishti) become self-transformative. We teach with

a special focus on anatomical alignment in the poses to, not only avoid injury, but encourage healing.

Levels 1 through 3



Aims:

Autonomy, working on individual needs, goals, inspirations.

Direct advice from teachers.

Mysore Ashtanga:

Mysore Style is the traditional way of teaching the Ashtanga method. Everyone works within their own breathing rhythm and capabilities; growing slowly to ensure a life-long sustainable practice. Once you have

memorised the sun salutations you can attend the Mysore practice. Teachers give individual advice and hands-on assistance.

All levels with some experience



Aims:

Try different poses every class,
move, energise, remove stress.

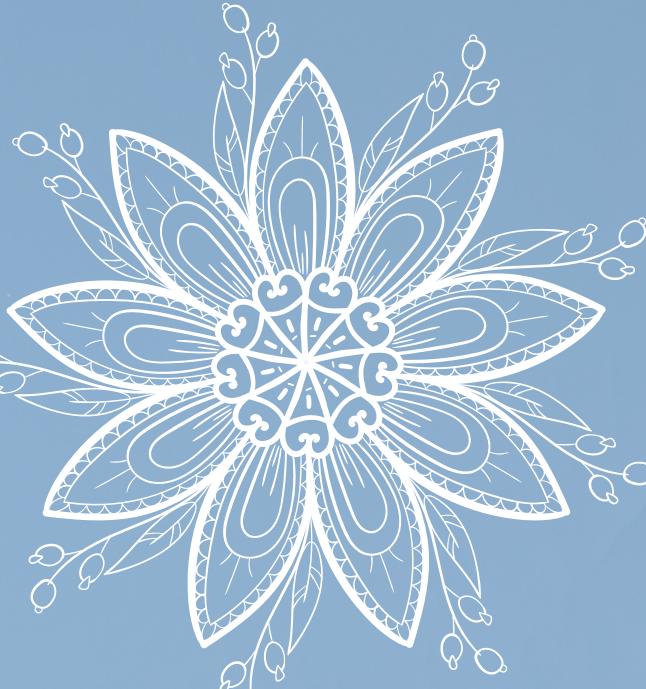
Exploring creativity.

Vinyasa:

Sequences of yoga poses are woven together skilfully and seamlessly making a beautiful dancing flow of yoga asanas! The classes are invigorating and dynamic where the difficulty and complexity of the

poses will depend on the level of the class. Each class starts slowly, peaking in the middle and ending with deep relaxation.

Levels: 1 through 3



Aims:

Deep relaxation, stretching and releasing muscles.



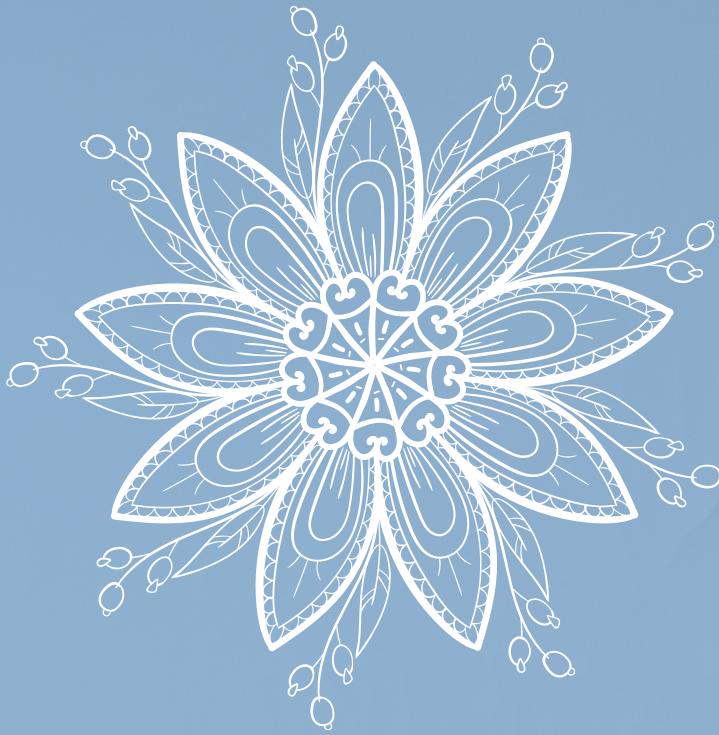
Yin Restorative:

The emphasis is on static positions, releasing gravitational forces, closing your eyes and being present in the moment. Manages stress or fatigue and relaxes physical and emotional tension.



It can be a complementary practice to dynamic styles like Ashtanga & Vinyasa, or a regular practice in its own right.

Level: All levels



Ashtanga Yoga Paris

