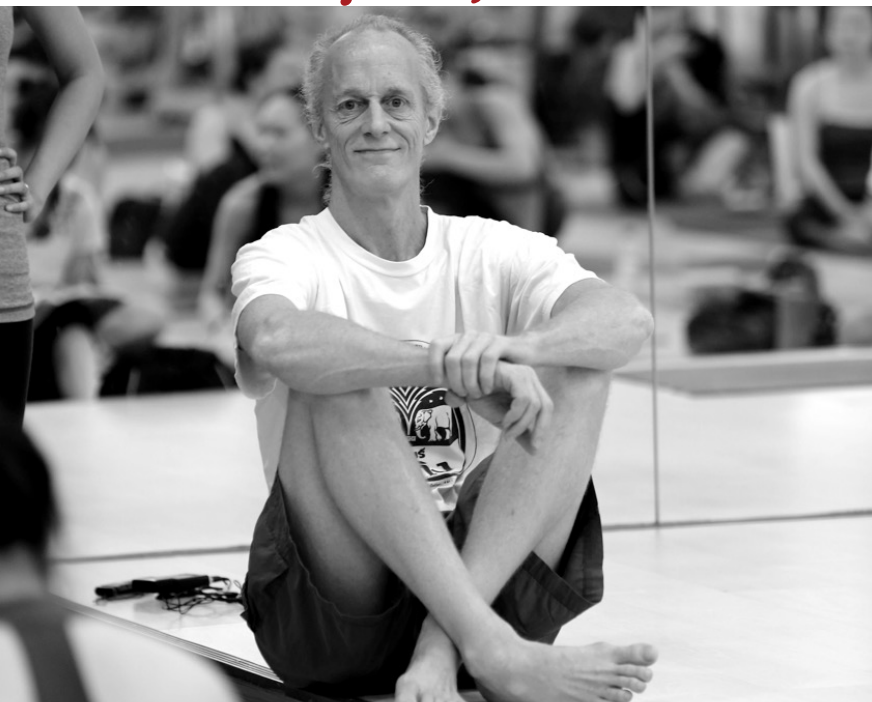


**3, 4, 5, 6
et 7 juin, 2017**



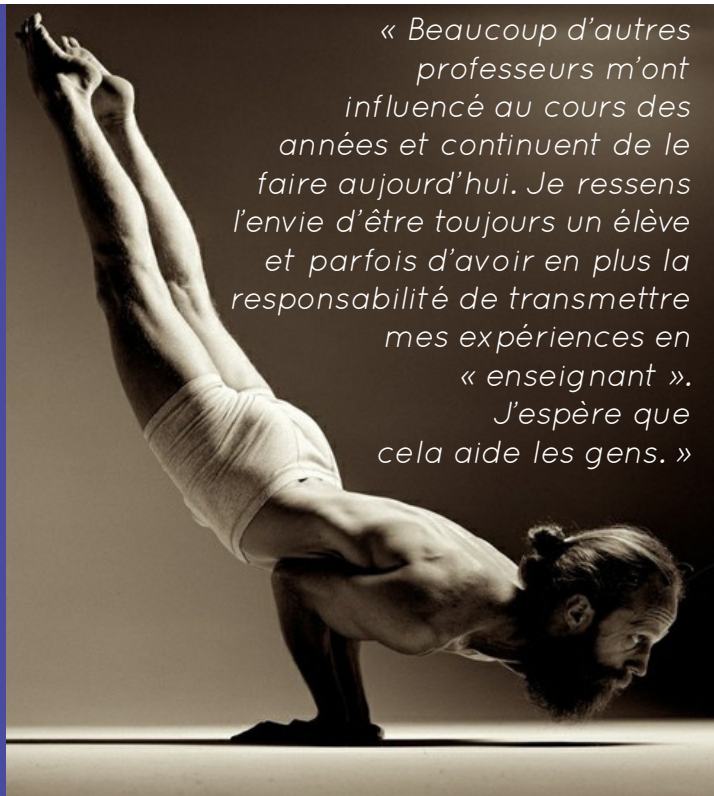
Nous sommes honorés de recevoir à nouveau chez nous à Paris l'un des professeurs d'Ashtanga les plus expérimentés... C'est une vraie chance d'étudier avec Chuck Miller ! Nous attendons cette opportunité avec impatience, ne la ratez pas vous non plus ! Les ateliers sont ouverts à tous les niveaux de pratique : peu importe votre niveau, vous apprendrez de nouvelles choses, et progresserez dans votre pratique de l'Ashtanga.

Du 3 au 7 juin 2017 de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

atelier avec **CHUCK MILLER**

« Je ne suis pas sûr de bien savoir quand j'ai « commencé » à pratiquer le yoga. Quand j'y repense, je vois que j'étais intéressé depuis toujours, même très jeune. Je dormais avec les jambes croisées à 7/8 ans, je m'asseyais en Padmasana à 9/10 ans. Je m'amusais à m'asseoir sans bouger et à calmer mes pensées avec mon meilleur ami quand j'en avais 12-14. J'ai ensuite assisté à une conférence sur la Méditation Transcendentale à l'automne 1971 et il me semble que c'est peut-être là que ma vraie pratique a commencée. J'ai trouvé « Lumière sur le Yoga » de BKS Iyengar en 1974 et j'ai rencontré Sri K Pattabhi Jois en 1980. Il était mon premier professeur de yoga en chair et en os. J'ai étudié auprès de lui intensément pendant plus de 18 ans et ai continué de façon plus intermittente jusqu'à sa mort le 18 mai 2009, à l'âge de 94 ans. »

« Beaucoup d'autres professeurs m'ont influencé au cours des années et continuent de le faire aujourd'hui. Je ressens l'envie d'être toujours un élève et parfois d'avoir en plus la responsabilité de transmettre mes expériences en « enseignant ». J'espère que cela aide les gens. »



Inscription très en avance
(50% avant le 1 janvier 2017)

Atelier complet : 420€

5 - 9 séances : 46€ par séance

1 - 4 séances : 50€ par séance

Inscription en avance

(50% avant le 1 avril 2017)

Atelier complet : 460€

5 - 9 séances : 50€ par séance

1 - 4 séances : 54€ par séance

Inscription normale

(50% après le 1 avril 2017)

Atelier complet : 500€

5 - 9 séances : 54€ par séance

1 - 4 séances : 58€ par séance

PROGRAMME

9h30-12h

Première série guidée ou Mysore

Les matins seront consacrés à la pratique, avec une pratique guidée les trois premiers matins, et une pratique de Mysore les deux derniers (toutefois, il est fortement recommandé que ceux qui souhaitent faire le Mysore aient aussi fait les pratiques guidées, à moins que vous ne soyez déjà habitués à l'enseignement de Chuck).

13h30-16h30

Dissection de la pratique d'Ashtanga

Les ateliers « cliniques » comme les appelle Chuck, se concentreront sur les sujets suivants :

- Traduction, explication et pratique de « Sama-VrttiUjjaiPranaAyama »
- Approfondir ses connaissances sur les concepts de Samasthiti, la posture neutre, l'Esprit Naturel, et l'Action Saine.
- Le Bassin : Comment le placer ?
Comment trouver la position « neutre » du bassin et comment avoir conscience du bassin et de sa posture pour protéger notre colonne vertébrale ?
- L'articulation de l'épaule : Comment la protéger et en faire bon usage pour pouvoir l'utiliser toute la vie.
- Que signifie cette phrase : « Ce n'est pas une pratique physique, c'est un entraînement mental, un nettoyage de l'esprit » ?
- Que veut dire « Pratique, pratique, et TOUT viendra » ?
- Discussion : Que sont une flexion avant, arrière, une torsion, et comment protéger notre corps dans chacun de ces types de postures ?
- L'importance des postures de fin et du Savasana !

3, 4, 5, 6 et 7
juin, 2017

ATELIER
avec

CHUCK
MILLER

CHUCK MILLER

3, 4, 5, 6 et 7 juin 2017

À compléter et nous renvoyer SVP avec un acompte de 50% (chèques libellés à "Ashtanga Yoga Paris") : Les 50% restants pourront être payés sur place en espèces.

Ashtanga Yoga Paris
40 avenue de la République
75011, Paris

+33 (0)1 45 80 19 96
www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr

Nom: _____
Adresse: _____
Téléphone: _____
E-mail: _____

Options des prix

Merci de choisir :

Inscription très en avance
(acompte de 50% payé avant le
1er janvier 2017)

Inscription en avance
(acompte de 50% payé avant le
1er avril 2017)

Inscription normal
(acompte de 50% payé après le
1er avril 2017)

Atelier complet : 420 euros
5-9 séances: 46 euros par séance
1-4 séances: 50 euros par séance

Atelier complet : 460 euros
5-9 séances: 50 euros par séance
1-4 séances: 54 euros par séance

Atelier complet : 500 euros
5-9 séances: 54 euros par séance
1-4 séances: 58 euros par séance

Séance samedi matin ☐
Séance samedi après-midi ☐
Séance dimanche matin ☐
Séance dimanche après-midi ☐
Séance lundi matin ☐
Séance lundi après-midi ☐
Séance mardi matin ☐
Séance mardi après-midi ☐
Séance mercredi matin ☐
Séance mercredi après-midi ☐

Séance samedi matin ☐
Séance samedi après-midi ☐
Séance dimanche matin ☐
Séance dimanche après-midi ☐
Séance lundi matin ☐
Séance lundi après-midi ☐
Séance mardi matin ☐
Séance mardi après-midi ☐
Séance mercredi matin ☐
Séance mercredi après-midi ☐

Séance samedi matin ☐
Séance samedi après-midi ☐
Séance dimanche matin ☐
Séance dimanche après-midi ☐
Séance lundi matin ☐
Séance lundi après-midi ☐
Séance mardi matin ☐
Séance mardi après-midi ☐
Séance mercredi matin ☐
Séance mercredi après-midi ☐

Indiquer SVP le montant joint : _____ € ☐ chèque ☐ espèces ☐ virement

A partir de 21 jours avant le début du stage, seule la moitié de l'acompte est remboursable en cas d'annulation. A partir de 14 jours précédant le début du stage, L'acompte n'est plus remboursable. Des frais administratifs (25 euros) seront retenus pour les remboursements faits par virement bancaire. Nous vous suggérons de ne payer que 50 % du prix du stage avec le chèque d'acompte, afin de ne perdre que la moitié du prix du stage en cas d'annulation de dernière minute. Il n'est pas possible de transférer une réservation déjà réglée à une autre personne dans les 3 semaines précédant le début du stage. Nous conseillons également les personnes venant de l'étranger de souscrire à une assurance voyage en cas de problème.

***Je reconnais avoir pris connaissance des conditions d'annulation
ci-dessus et je les accepte. SVP dater et signer.***