



ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA YOGA ÉTUDE APPROFONDIE DE LA 2ÈME SÉRIE DU 30 MAI AU 2 JUIN 2019

AVEC

DAVID GARRIGUES

L'ATELIER SERA DONNÉ EN ANGLAIS

10% RÉDUCTION EARLY BIRD

378 €

AVANT LE 31 JANVIER 2019

NORMAL

420 €

À PARTIR DU 1 FÉVRIER 2019

SESSIONS INDIVIDUELLES

(OPTION POSSIBLE À PARTIR DU 15 MARS EN
FONCTION DES DISPONIBILITÉS)

55 €

DAVID SAIT ÉLUCIDER LES ASPECTS VAGUES ET SOUVENT INACCESSIBLES DE LA PRATIQUE. DURANT CETTE ÉTUDE APPROFONDIE, QUATRE THÈMES PRINCIPAUX SERONT ABORDÉS :

- 1: PRATIQUE MYSORE
- 2: ASANA (PRATIQUE & THÉORIQUE)
- 3: RESPIRATION UJJAYI & PRANAYAMA
- 4: ÉTUDE DE TEXTES SACRÉS

CETTE ÉTUDE APPROFONDIE AURA COMME POINT FOCAL LA DEUXIÈME SÉRIE D'ASHTANGA YOGA (NADI SHODHANA). LA FORMATION INTENSE DE 4 JOURS FOURNIRA À L'ÉLÈVE UNE EXPÉRIENCE D'APPRENTISSAGE CONCENTRÉE ET ACCRUE QUI LUI PERMETTRA PAR LA SUITE DE DÉVELOPPER DES CAPACITÉS PRATIQUES ET TECHNIQUES DU YOGA TOUT EN S'IMMERGEANT DANS LA MAGIE ET L'ESPRIT POÉTIQUE DE LA SÉRIE INTERMÉDIAIRE DE L'ASHTANGA YOGA.

AUCUNE EXPÉRIENCE PRÉALABLE DE LA DEUXIÈME SÉRIE N'EST REQUISE





ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA YOGA

ÉTUDE APPROFONDIE DE LA 2ÈME SÉRIE

AVEC

DAVID GARRIGUES

***À propos de David

DAVID GARRIGUES EST L'UN DES SEULS ENSEIGNANTS AUX ÉTATS-UNIS À ÊTRE CERTIFIÉ PAR SRI K PATTABHI JOIS POUR ENSEIGNER L'ASHTANGA YOGA. DAVID A FAIT LA CONNAISSANCE DE PATTABHI JOIS EN 1993 ET DURANT UNE PÉRIODE DE 16 ANS IL A RÉALISÉ PLUSIEURS VOYAGES EN INDE POUR ÉTUDIER AVEC LUI. EN 1996, PATTABHI JOIS LUI A ACCORDÉ UN CERTIFICAT D'ENSEIGNEMENT. EN TANT QU'AMBASSADEUR DE LA PRATIQUE ASHTANGA IL CONSTRUIT SA PHILOSOPHIE SUR LE PRINCIPE SUIVANT : « TOUT LE MONDE PEUT PRATIQUER ». CE DERNIER EST L'UN DES PRINCIPES MAJEURS DE L'ENSEIGNEMENT DE SRI K PATTABHI JOIS. LA MISSION DE DAVID EST D'AIDER LES AUTRES À S'ÉPANOUIR AU SEIN DE L'HÉRITAGE VIVANT ET CONTEMPORAIN DE L'ASHTANGA YOGA.

DANS SES ATELIERS DAVID PROPOSE DES COURS DE VINYASA GUIDÉS SELON LE COMPTAGE TRADITIONNEL AINSI QUE DES COURS DE STYLE CLINIQUE. CES DERNIERS COURS INCONTOURNABLES ONT UNE PART IMPORTANTE EN INSTRUCTION VERBALE CE QUI PERMET AUX ÉLÈVES DE RALENTIR ET DE VOIR D'AUTRES FAÇONS DE S'ORIENTER DURANT LA PRATIQUE. LES ÉLÈVES RECEVRONT ÉGALEMENT DES EXPLICATIONS POUR CERTAINS ASPECTS VAGUES ET SOUVENT INACCESSIBLES DE LA PRATIQUE. DAVID INCORPORE TRÈS SOUVENT À CES ATELIERS DES PRATIQUES MYSORE AINSI QUE DES COURS DE CHANT ET DE KIRTAN. LE WEEK-END EST CONSACRÉ À L'ÉTUDE DE PLUSIEURS ÉLÉMENTS DE LA PRATIQUE EN VUE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ASHTANGA VIDYA (LA CONNAISSANCE) : ASANA, PRANAYAMA, BANDHAS, VINYASA, ET CHANT, POUR EN CITER QUELQUES-UNS.

Jeudi 30 mai

7h15 - 9h00 | Pratique Mysore

LES COURS MYSORE FOURNIRONT À L'ÉLÈVE UNE EXPÉRIENCE D'APPRENTISSAGE CONCENTRÉE ET ACCRUE QUI LUI PERMETTRA PAR LA SUITE DE DÉVELOPPER DES CAPACITÉS PRATIQUES ET TECHNIQUES DU YOGA TOUT EN S'IMMERGEANT DANS LA MAGIE ET L'ESPRIT POÉTIQUE DE LA PRATIQUE ASHTANGA. CHAQUE ÉLÈVE RECEVRA DE LA PART DE DAVID DES CONSEILS PERSONNALISÉS INCONTOURNABLES AU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE PERSONNELLE. L'ÉLÈVE DÉVELOPPE SA CAPACITÉ À APPLIQUER LES TECHNIQUES DE LA PRATIQUE DE FAÇON LOGIQUE, STIMULANTE, INTELLIGENTE ET LUDIQUE. DAVID MET LE POINT SUR UN APPRENTISSAGE QUI SUIT LE SYSTÈME ASHTANGA TOUT EN CRÉANT UNE PRATIQUE QUI RESPECTE L'INDIVIDUALITÉ, LA VERSATILITÉ ET LA CRÉATIVITÉ.

9h00 - 9h45 | Discours d'ouverture : « Pourquoi la deuxième série ? »

12h00 – 13h45 | Les flexions arrière de la Deuxième Série

À TRAVERS L'ÉTUDE DES FLEXIONS ARRIÈRE FONDAMENTALES DE LA DEUXIÈME SÉRIE CE COURS VOUS AIDERA À MIEUX COMPRENDRE COMMENT PROGRESSER DANS TOUTES LES FLEXIONS ARRIÈRE. NOUS EXAMINERONS COMMENT CRÉER UNE BASE SOLIDE ET BIEN FONDÉE DANS CHAQUE ASANA. EN SE FOCALISANT SUR L'ÉTABLISSEMENT DE CETTE BASE VOUS TROUVEREZ UNE POSITION POUR LA COLONNE VERTÉBRALE QUI EST ALIGNÉE ET NOURRISSANTE. NOUS EXAMINERONS ÉGALEMENT LES STRATÉGIES POUR CRÉER DES TRANSITIONS FLUIDES EN DÉBUT ET EN FIN DES ASANAS, AINSI QUE LES MÉTHODES POUR COMBINER EFFICACEMENT ET ÉCONOMIQUEMENT RÉPÉTITION, RYTHME ET RESPIRATION AFIN DE RESTER PLUS LONGTEMPS ET PLUS FACILEMENT DANS LES POSTURES. FINALEMENT, NOUS VERRONS COMMENT CRÉER DES STRATÉGIES POUR ACCROITRE OU DÉCROITRE LE NIVEAU D'INTENSITÉ DES POSTURES SELON LA FAÇON DONT VOUS CHOISISSEZ ABORDER VOTRE PRATIQUE.



ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA YOGA

ÉTUDE APPROFONDIE DE LA 2ÈME SÉRIE

AVEC

DAVID GARRIGUES

13h45 – 14h30 | Les Secrets de Mula Bandha : « la maîtrise des bandhas est la maîtrise du mental »

DANS CE COURS NOUS EXAMINERONS EN QUOI LE GESTE “DE S’ENVOLER ” PEUT ÊTRE SOURCE DE RENOUVEAU ET D’INTROSPECTION CONTINUS DANS L’ALIGNEMENT UNIVERSEL DE VOS ASANAS. LA COMPRÉHENSION D’UDDIYANA BANDHA PEUT VOUS AIDER À TROUVER LE POINT D’ANCRAGE INÉBRANLABLE DANS CHAQUE POSTURE. NOUS EXPLORERONS ÉGALEMENT L’IMAGERIE TANTRIQUE QUI SOULIGNE L’IMPORTANCE DE LA RELATION ENTRE UDDIYANA BANDHA, MULA BANDHA ET L’AXE CENTRAL.

Vendredi 31 mai

7h15 - 9h00 | Pratique Mysore

9h00 - 9h45 | Respiration Ujjayi et Pranayama

LES ÉLÈVES ACQUERRONT DES CONNAISSANCES DE LA PRATIQUE DU PRANAYAMA, LE QUATRIÈME MEMBRE DE L’ASHTANGA YOGA. ILS POURRONT AINSI ÉTABLIR LES BASES D’UNE PRATIQUE PERSONNELLE DE RESPIRATION. LES COURS COMPRENDRONT LES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX PERMETTANT DE DÉVELOPPER UJJAYI (LE SOUFFLE DU VAINQUEUR) ET DE PRATIQUER DES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES TELLES QUE VILOMA (INTERRUPTION DU SOUFFLE) ET KHUMBHAKA (RÉTENTION DU SOUFFLE). CES SÉANCES ONT ÉGALEMENT POUR OBJECTIF DE VOUS AIDER À RESPIRER AVEC PLUS DE MAÎTRISE ET DE CONSCIENCE DANS VOTRE PRATIQUE D’ASANAS. IL Y AURA, DE PLUS, UNE ÉTUDE APPROFONDIE DE LA SÉQUENCE TRADITIONNELLE D’ASHTANGA PRANAYAMA TELLE QU’ELLE EST ENSEIGNÉE PAR SRI K PATTABHI JOIS.

12h00 – 13h45 | Apprendre à être conscient des hanches à travers Eka Pada Sirsasana

DANS CE COURS DAVID ENSEIGNERA DES MÉTHODES INTELLIGENTES ET SÛRES POUR OUVRIR LES HANCHES DANS LA SÉQUENCE DE JAMBE DERRIÈRE LA TÊTE DE LA DEUXIÈME SÉRIE ET DANS D’AUTRES POSTURES ESSENTIELLES D’OUVERTURE DE HANCHE. PAR AILLEURS, IL EXISTE UN PROCESSUS DE PENSÉE INTÉGRÉE QUI RELIE L’ACTION DANS L’ARTICULATION DE LA HANCHE À L’ÉNERGIE QUI EST TRANSMISE LE LONG DE LA JAMBE (DE LA HANCHE JUSQU’AU PIED) ; CE PROCESSUS INFLUENCERA NOTRE PROPRE APPROCHE À L’OUVERTURE DES HANCHES. VOUS APPRENDREZ À FAIRE APPEL À L’ACTION CIRCULAIRE DE LA ROTATION EXTERNE POUR EXPLORER DES MOUVEMENTS SEMBLABLES À CEUX DES ANIMAUX QUI VOUS MONTRERONT LES POSSIBILITÉS À LA FOIS LUDIQUES ET UTILES DE VOS HANCHES. AINSI, VOUS POURREZ RÉCLAMER, VOIRE DÉCOUVRIR PRUDEMMENT L’AMPLITUDE DES MOUVEMENTS POSSIBLES DANS L’ARTICULATION DE VOS HANCHES SANS FORCER LES ARTICULATIONS DES GENOUX ET DES CHEVILLES.

13h45 – 14h30 | La Philosophie du Yoga

L’ÉTUDE INTELLECTUELLE DU YOGA EST UN MOYEN INCONTOURNABLE D’ASSURER LE PROGRÈS ET LA MATURITÉ DANS LA PRATIQUE. S’OUVRIR À LA THÉORIE DU YOGA EST ESSENTIEL AU TRAVAIL MENTAL EXIGÉ POUR RENTRER DANS DES ÉTATS DE CONCENTRATION ET DE CONSCIENCE MÉDITATIVE INTROSPECTIFS. DANS CETTE PARTIE DE L’ÉTUDE APPROFONDIE VOUS APPRENDREZ COMMENT APPLIQUER LA BASE PHILOSOPHIQUE ET THÉORIQUE DU YOGA À VOTRE PRATIQUE. EN MÉDITANT SUR LES ENSEIGNEMENTS THÉORIQUES VOUS VOUS POSITIONNerez DANS UN ALIGNEMENT PLUS INTELLIGENT, PLUS PRÉCIS ET PLUS SUBTIL. DAVID SE SERVIRA DE PLUSIEURS OUVRAGES POUR SES DISCOURS DONT LE BHAGAVAD GITA, LES YOGA SUTRAS, ET LE HATHA YOGA PRADIPIKA.



ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA YOGA

ÉTUDE APPROFONDIE DE LA 2ÈME SÉRIE

AVEC

DAVID GARRIGUES

Samedi 1 juin

7h15 - 9h00 | Pratique Mysore

9h00 - 9h45 | Pranayama

12h00 – 13h45 | Équilibres sur les bras et inversions de la Deuxième Série

NOUS EXPLORERONS COMMENT MIEUX PROFITER DES OPPORTUNITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DANS LES POSTURES BAKASANA, PINCHA MAYURASANA, KARANDAVASANA, MAYURASANA, NAKRASANA, ET LES 7 POSITIONS DE SIRASANA QUI COMPLÈTENT LA SÉRIE. L'EXPLORATION DES NOTIONS CLÉS DU RENFORCEMENT DANS LA DEUXIÈME SÉRIE EST UNE ÉTUDE IMPORTANTE CAR LE TRAVAIL DE RENFORCEMENT DE CETTE SÉRIE INTERMÉDIAIRE DIFFÈRE DE CELUI DE LA PREMIÈRE SÉRIE. ON POURRAIT DIRE PAR EXEMPLE QUE LA DEUXIÈME SÉRIE NOUS AIDE À DÉVELOPPER LA FORCE MENTALE OU ÉNERGÉTIQUE ALORS QUE LA PREMIÈRE SÉRIE INSISTE PLUTÔT SUR LA FORCE CORPORELLE. L'INTELLIGENCE DÉTACHÉE ET LE CONTRÔLE MENTAL SURGISSENT EN AMÉLIORANT SON HABILITÉ DANS LES ASANAS. LA FORCE S'ACQUIERT À TRAVERS L'APPRENTISSAGE ET L'ADOPTION D'UN ÉTAT D'ESPRIT PERSPICACE, CALME ET PATIENT QUI PERSISTE ALORS QUE NOUS RESTONS DANS LES POSTURES SANS BOUGER, GUIDÉS PAR LA RESPIRATION AUSSI BIEN DANS LES MOMENTS PAISIBLES QUE DANS LES MOMENTS DIFFICILES.

13h45 – 14h30 | La Philosophie du Yoga

Dimanche 2 juin

7h15 - 9h00 | Pratique Mysore

9h00 - 9h45 | Pranayama

12h00 – 13h45 | Torsions dorsales de la Deuxième Série

DANS CE COURS NOUS REGARDERONS DE PRÈS LES POSTURES DE PASASANA, BHARADVAJASANA, ARDHA MATSYENDRASANA, PARIGHASANA, ET SUPTA URDHVA PADA VAJRASANA. LES POSTURES DE TORSION SONT DES POSTURES DE HAUT POUVOIR NETTOYANT QUI COMPRENNENT L'ALLONGEMENT ET LA ROTATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE. DE FAÇON GÉNÉRALE LES TORSIONS SONT CONÇUES POUR VOUS AIDER À RÉVEILLER L'ÉNERGIE CONNUE SOUS LE NOM DE KUNDALINI QUI RÉSIDE DANS UN ÉTAT DORMANT À LA BASE DE LA COLONNE VERTÉBRALE. KUNDALINI SIGNIFIE ÉGALEMENT PRANA (ÉNERGIE VITALE). LES TORSIONS VOUS AIDENT À RANIMER ET À PRODUIRE CETTE ÉNERGIE TOUT EN REMUANT, SERRANT ET ESSORANT GENTIMENT MAIS AVEC INSISTANCE LES ORGANES, TISSUS ET SYSTÈMES DU CORPS INTERNES. DAVID FERA LE POINT ÉGALEMENT SUR LES DIFFICULTÉS, LES MODIFICATIONS ET LES BIENFAITS DU « BINDING ».

13h45 – 14h30 | Asana Kitchen et séance questions et réponses

CE SERA NOTRE DERNIER COURS EN GROUPE. LA SÉANCE SERA DÉDIÉE AUX ASANAS QUE VOUS SOUHAITEZ REVOIR EN PLUS DE DÉTAILS AINSI QU'AUX QUESTIONS CONCERNANT LA DEUXIÈME SÉRIE.



ASHTANGA YOGA PARIS

ASHTANGA YOGA
**ÉTUDE APPROFONDIE
DE LA 2ÈME SÉRIE**

DU 30 MAI AU 2 JUIN 2019

AVEC

DAVID GARRIGUES

À compléter et nous renvoyer avec votre paiement complet :

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 (Indiquez SVP les sessions auxquelles vous participerez) :

Réduction 10% avant le 31 janvier 2019

Inscription normale après le 1 février 2019

Atelier complet : **378 €**

Atelier complet : **420 €**

Sessions individuelles (55 €) : Option possible à partir du 15 mars en fonction des disponibilités
Contactez le studio pour avoir plus d'info.

OPTIONS DE PAIEMENT (Priorité à ceux qui s'inscrivent pour l'ensemble des ateliers) :

- En ligne :** Paiement sécurisé par CB
Visitez: www.ashtangayogaparis.fr/2019-david-garrigues-fr
- Virement :** Merci de nous contacter pour les détails.
- Chèque (à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris")** --- Indiquer SVP le montant joint : _____ €
- Espèces -- Indiquer SVP le montant joint :** _____ €

POLITIQUE D'ANNULATION

- Les paiements de 25 euros ou moins ne sont pas remboursables.
- En cas d'annulation plus 21 jours avant le stage vous serez remboursé du montant de votre paiement moins 25 euros de frais d'administration.
- Seule la moitié du paiement sera remboursée dans les 8 à 20 jours avant le stage.
- Le paiement est non-remboursable 7 jours avant le stage.
- Il n'est pas possible de transférer une réservation déjà réglée à une autre personne 2 semaines avant le stage.
- Les problèmes liés au transport ou à la santé ne peuvent pas faire l'objet d'un remboursement exceptionnel. Comme l'enseignant confirme sa présence et que le nombre de personnes qui y assistent est garanti 21 jours avant, nous vous demandons de bien vouloir comprendre cette politique.

SVP dater et signer en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.