ASHTANGA YOGA PARIS

INTRO à LA PRATIQUE MYSORE

avec Jinjur Van Vogelpoel

TOUS LES LUNDIS PENDANT 4 SEMAINES

DU 28 MAI AU 18 JUIN 2018

8H00 - 09H15

Il s'agit d'une opportunité unique pour ceux souhaitant intégrer une pratique d'Ashtanga de style Mysore !

Pendant ces 4 semaines nous nous retrouverons pour une pratique par semaine, au cours de laquelle vous seront transmises les clés d'une pratique de Mysore, version de l'Ashtanga tournée vers l'accomplissement personnel.

PRIX ATELIER COMPLET

80 EUROS OU 7 CROIX
SUR UNE CARTE DE COURS

50 EUROS
POUR CEUX QUI PARTICIPENT AU DÉFI MYSORE OU AVEC UNE CARTE DE COURS ILLIMITÉE 1 AN OU 6 MOIS

PRIX POUR 1 séance

23 EUROS OU 2 CROIX
SUR UNE CARTE DE COURS

15 EUROS
POUR CEUX QUI PARTICIPENT AU DÉFI MYSORE OU AVEC UNE CARTE DE COURS ILLIMITÉE 1 AN OU 6 MOIS

40 Avenue de la République, 75011 Paris | 01 45 80 19 96 | info@ashtangayogaparis.fr

ASHTANGA YOGA PARIS

INTRO À LA PRATIQUE MYSORE

avec Jinjur Van Vogelpoel

TOUS LES LUNDIS PENDANT 4 SEMAINES

DU 28 MAI AU 18 JUIN 2018

8H00 - 09H15

Que veut dire style Mysore ?
Mysore est le nom de la ville en Inde ou Krishnamacharya commença à enseigner le yoga dans le palais du Maharadjah. Il fut le professeur de BKS Iyengar, TKV Desikachar, Indra Devi, AG Mohan, Sri K Pattabhi Jois entre autres. Et on peut dire que Pattabhi Jois était le père de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Il reprit le flambeau après le départ de Krishnamacharya de Mysore et continua d'enseigner jusqu'à sa mort en 2009 à l'âge de 92 ans.

A Mysore en Inde tous les étudiants de yoga recevaient un enseignement individuel au sein d'un groupe. On peut se demander : Comment chaque élève/personne peut-il/elle recevoir un enseignement individuel lorsqu'il n'y qu'un ou deux professeurs et plusieurs élèves ?
Chaque personne pratique la portion de la série d'Ashtanga Vinyasa Yoga qu'il lui a été assignée par son professeur. L'enseignant observe les pratiques des étudiants de yoga et leur donne des ajustements physiques, des conseils verbaux et des explications sur les positions ou sur la pratique. C'est génial car le professeur peut vraiment se concentrer pour vous donner de l'attention personnelle sur les positions que vous avez besoin de travailler.

Pourquoi mémoriser la pratique ?
L'intérêt principal est que l'on amène le mental et les organes des sens vers l'intérieur. Lorsque l'on prend des cours guidés l'esprit reste à l'extérieur, se concentrant sur les instructions du professeur. Alors que lorsqu'on connaît les positions on peut amener son mental plus profondément à l'intérieur et le concentrer sur les fonctionnements subtils du corps, de la respiration et observer la qualité de son esprit. Que se passe-t-il là ?

L'autre avantage que nous voyons est que cela donne l'opportunité à chacun de travailler individuellement où il se trouve dans sa pratique, en suivant le rythme de sa propre respiration, donc à l'inverse d'un cours guidé où le professeur doit prendre en considération les besoins du groupe.

Un autre des innombrables bénéfices est de mettre le mental directement dans la pratique. Techniquement parlant yoga veut dire union. Et les choses que nous cherchons à unir sont le corps, la respiration et l'esprit. La mémorisation est une activité très saine pour l'esprit et cette connexion du mental aux fonctionnements de la respiration et du corps amène à une plus grande conscience de l'instant présent dans notre vie de tous les jours.

40 Avenue de la République, 75011 Paris | 01 45 80 19 96 | info@ashtangayogaparis.fr

ASHTANGA YOGA PARIS

INTRO A LA PRATIQUE MYSORE

avec Jinjur Van Vogelpoel

TOUS LES LUNDIS | 08H00 À 09H15 | DU LUNDI 28 MAI AU LUNDI 18 JUIN 2018

À compléter et nous renvoyer avec votre paiement :

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: _____

Merci de choisir :

Prix pour l'atelier complet

- ☐ 80 euros
- ☐ 7 croix sur votre carte de cours
- ☐ 50 euros pour ceux qui participent au Défi Mysore ou avec une carte illimité 1 an ou 6 mois

Prix par séance

- ☐ 23 euros
- ☐ 2 croix sur votre carte de cours
- ☐ 15 euros pour ceux qui participent au Défi Mysore ou avec une carte illimité 1 an ou 6 mois

OPTIONS DE PAIEMENT :

- ☐ **En ligne** : *Paiement sécurisé par CB.*
  Visitez: www.ashtangayogaparis.fr/intro-mysore/
- ☐ **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 : _____€**
- ☐ **Carte de cours** : *8 croix sur une carte de cours valide.*

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 datez et signez en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.