



ASHTANGA YOGA PARIS

PRÉVENIR ET CALMER LES DOULEURS DE DOS AVEC LE YOGA

avec *Yana Komarnitskaya*

**SAMEDIS DE 11H30 À 13H00
LE 25 NOVEMBRE ET
LES 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE 2017**

*Durant ces 4 semaines, nous allons
faire des exercices pour les
articulations et muscles de la
colonne vertébrale.*

*Nous allons apprendre à soutenir
le dos, à comprendre les causes
d'apparition de la douleur, et nous
allons discuter les méthodes pour
éviter les douleurs.*

*Chaque séance sera articulée en
deux parties : une partie théorique
et une partie pratique*

*En anglais avec une
traduction en français*

PRIX

90€ ou 6 croix
sur un carnet de cours
ou 25€ pour ceux ayant
une carte de 6 mois
ou 1 an illimité.

- ouvert aux personnes de tous les âges et niveaux -



ASHTANGA YOGA PARIS

PRÉVENIR ET CALMER LES DOULEURS DE DOS AVEC LE YOGA

avec *Yana Komarnitskaya*

**SAMEDIS DE 11H30 À 13H00
LE 25 NOVEMBRE ET LES 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE 2017**

Durant ces 4 semaines, nous allons faire des exercices pour les articulations et muscles de la colonne vertébrale. Nous allons apprendre à soutenir le dos, à comprendre les causes d'apparition de la douleur, et nous allons discuter les méthodes pour éviter les douleurs. Chaque séance sera articulée en deux parties : une partie théorique et une partie pratique.

Cet atelier est ouvert aux personnes de tous les âges et à tous les niveaux d'aptitude physique. Les personnes n'ayant aucune expérience dans le yoga ainsi que celles ayant une pratique avancée peuvent bénéficier de ce stage.

Yana enseignera une pratique de yoga douce mais efficace, qui vous aidera à aiguïser votre conscience dans votre vie et votre pratique quotidiennes.

À la fin de cet stage, vous arriverez à comprendre l'enchaînement des postures qui est intéressant pour les problèmes de dos, et vous serez aptes à continuer de pratiquer ces postures à la maison ou dans vos classes régulières au studio.

PROGRAMME

- Anatomie de la colonne vertébrale et principes de base de la santé des articulations.
- Les courbes naturelles de la colonne et leurs rôles dans notre corps.
- Maintien des postures : le rôle des muscles abdominaux et des jambes.
- Le manque ou l'excès de mobilité dans les articulations de la colonne. Avantages et inconvénients.
- L'importance des exercices de contrôle.
- Les causes des douleurs dorsales et les méthodes de rééducation dans différents cas pratiques.
- Les principes des modifications dans votre pratique, en cas de douleur.
- La pratique du yoga.

Le stage sera donné anglais avec une traduction en français



ASHTANGA YOGA PARIS

PRÉVENIR ET CALMER LES DOULEURS DE DOS AVEC LE YOGA

avec *Yana Komarnitskaya*

SAMEDIS DE 11H30 À 13H00
LE 25 NOVEMBRE ET LES 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE 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 :

90 euros

6 croix sur votre carte de cours

25 euros

(pour ceux qui ont un pass
6 mois ou 1 an illimité)

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 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.***