



ASHTANGA YOGA PARIS

PAUL DALLAGHAN

7 et 8 avril 2018

CENTERED YOGA WORKSHOP

*S'enraciner,
se recentrer,
construire la force,
ouvrir son cœur*

L'atelier sera donné en anglais

Early Bird Price

(before January 1st 2018)

Whole WS: 240€

Morning: 90€

Afternoon: 45€

Regular Price

(after January 1st 2018)

Whole WS: 255€

Morning: 95€

Afternoon: 50€

DÉROULEMENT DES ASANAS À TRAVERS LA MÉTHODE ASHTANGA VINYASA YOGA

La popularité du yoga nous révèle qu'elle est basée sur la pratique des asanas (postures) et la recherche de ses sensations. Le but ici est de comprendre comment vous pratiquez les asanas et comment vous pouvez approfondir votre pratique grâce à une meilleure conscientisation de vos mouvements et à leurs répétitions. Les asanas sont également une partie intégrante du processus méditatif, alors qu'ils sont souvent considérés de manière injustifiée comme des mouvements physiques n'ayant rien à voir avec l'Esprit. L'objectif est d'harmoniser le corps, c'est l'essence même de la pratique. La pratique de l'Ashtanga, ainsi que le contrôle du souffle peuvent vous faire progresser sur ce chemin. Nous souhaitons ici mettre en lumière leurs valeurs et leurs bienfaits au-delà de la simple répétition des mouvements.



ASHTANGA YOGA PARIS

PAUL DALLAGHAN

7 et 8 avril 2018

CENTERED YOGA WORKSHOP

Samedi 7 avril

7h30 - 8h20 | L'Esprit et le Coeur

Méditation - techniques de contemplation, mantra, pranava et conscience intérieure

8h20 - 10h20 | La respiration

Pratique du Pranayama avec les kriyas - Souligner plusieurs points clés et construire sa pratique.

10 min : déjeuner et pause (en silence)

10h30 - 12h30 | Le corps : Vinyasa Dynamique - Force et Equilibre

Commencer en échauffant le corps à travers la préparation des asanas pour ensuite aller du global au détail à travers les différents asanas, afin de gagner en ancrage et en équilibre. Pour ceux qui connaissent l'Ashtanga Vinyasa, il y aura une similitude avec un mélange de la première et de la troisième série.

14h00 - 15h30 | Yoga échange & Questions - Réponses

Toutes les questions sont les bienvenues durant la discussion !

15h30 - 16h00 | Sur le corps : Restorative asanas

16h00 - 16h30 | Sur la Respiration & l'Esprit : Pranayama et méditation de fin

Sunday April 8th

7h30 - 8h20 | L'Esprit et le Coeur

Pratique de la méditation - techniques de contemplation, mantra, pranava et conscience intérieure

8h20 - 10h20 | La respiration

Pratique du Pranayama avec les kriyas: Aller de l'avant, contrôle de sa pratique individuelle et kumbhakas

10 min : déjeuner et pause (en silence)

10h30 - 12h30 | Le corps : Vinyasa Dynamique-Ouverture de hanches et de coeur

Dans la pratique, nous échaufferons le corps à travers la préparation des asanas afin d'enchaîner les différents asanas basés sur le bassin et l'ouverture des hanches, ainsi que des flexions arrières pour l'ouverture du coeur. Pour ceux qui connaissent l'Ashtanga Vinyasa, il y aura une similitude avec un mélange de la première et de la deuxième série.

14h00 - 15h30 | Yoga échange & Questions - Réponses

Toutes les questions sont les bienvenues durant la discussion !

15h30 - 16h00 | Sur le corps : Restorative asanas

16h00 - 16h30 | Sur la Respiration & l'Esprit : Pranayama et méditation de fin



ASHTANGA YOGA PARIS

PAUL DALLAGHAN

7 et 8 avril 2018

CENTERED YOGA WORKSHOP

Paul pratique l'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis de nombreuses années. Il est un yogi internationalement connu et reconnu, scientifique et professeur ayant 30 ans d'expérience dans la pratique et l'étude du yoga, du souffle et des techniques de méditation, tout en étant un père heureux de deux fils.

Il a été témoin de sa propre évolution à travers de nombreuses techniques et des années de pratique, en observant comment elles évoluent au fur et à mesure que l'élève se développe avec le temps. Son avancé sur le chemin du yoga provient d'une combinaison de pratiques intenses, d'expériences méditatives, de retraites silencieuses et de pèlerinages en Inde, au Tibet et en Thaïlande.

Il a eu la chance de passer de nombreuses et riches années avec son principal enseignant de pranayama et de méditation, Sri O.P. Tiwari, ce qui lui permet de transmettre ces enseignements et la tradition de Kuvalayananda.

Il a fait partie des pèlerins ayant vécu à Mysore avec Pattabhi Jois dans ses vieux jours d'Ashtanga Vinyasa. Il a été certifié par lui, avec une expertise dans l'Asana.



Vivant en Thaïlande pendant de nombreuses années, Paul s'est impliqué également dans la culture et les pratiques bouddhistes. Il a fait de nombreuses retraites dans des monastères forestiers qui se sont révélées bénéfiques pour ses pratiques yogiques.

Il est très intéressé par le voyage intérieur du yoga et continue d'étudier, pas seulement les pratiques et leurs textes traditionnels, mais aussi ce que la science moderne en éclaire. A cette fin, il a été accepté dans l'un des meilleurs programmes de doctorat aux États-Unis, à Emory University (Atlanta), pour mener des recherches scientifiques sur le yoga et ses effets. Il est toujours un étudiant dans l'âme et aime partager et apprendre. Dans ce sens, son intérêt réside dans l'équilibre, que Paul qualifie de "centré" et où il espère contribuer, grâce à ses recherches universitaires, à ce qui est le bel héritage actuel du yoga et de ses pratiques : la vie interne, l'espace intérieur, la joie pure, sukha, le recentrage.

Il a dirigé des ateliers et des formations dans le monde entier et a fondé le centre de retraite "Samahita" en Thaïlande, afin d'enseigner aux étudiants de tous horizons et de tous niveaux dans le Yoga "centré" comme une méthode ouverte pour encourager la conscience intérieure. Il croit en la mission de répandre la santé et le bien-être grâce à une participation engagée dans les pratiques et que les domaines du yoga et de la méditation sont des techniques non séparées, communément unies sur le chemin interne d'un cœur ouvert et d'une sincère auto-évaluation.

La croissance et la pratique spirituelles impliquent un large éventail d'approches incluant la condition physique du corps, la culture de l'asana et la neuro-physiologie, le pranayama comme clés des techniques internes et méditatives de nombreuses formes pour améliorer davantage l'expérience intérieure.

La musique, la luminosité, le plaisir, la danse, le partage et la compassion, et une approche durable de ce monde font partie intégrante de ce processus. Cette focalisation et cette ouverture font partie intégrante du "Centered Yoga".



ASHTANGA YOGA PARIS

PAUL DALLAGHAN

7 et 8 avril 2018

CENTERED YOGA WORKSHOP

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 en avance (acompte avant le 1er janvier 2018) :

- ☐ Atelier complet : 240 euros
- ☐ 7 avril MATIN : 90 euros
- ☐ 7 avril APRÈS-MIDI : 45 euros
- ☐ 8 avril MATIN : 90 euros
- ☐ 8 avril APRÈS-MIDI : 45 euros

Inscription normale (acompte après le 1er janvier 2018) :

- ☐ Atelier complet : 255 euros
- ☐ 7 avril MATIN : 95 euros
- ☐ 7 avril APRÈS-MIDI : 50 euros
- ☐ 8 avril MATIN : 95 euros
- ☐ 8 avril APRÈS-MIDI : 50 euros

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.