



ASHTANGA YOGA PARIS

# ATELIER WEEKEND

avec

# RON REID ET MARIA MEENAKSHI JOY



**20 et 21 Octobre 2018**

**10h00 - 12h00 | 13h00 - 15h30**

*L'atelier sera donné en anglais*

*AtThomson*

Inscription en avance  
*(50% payé avant le 31 août 2018)*

Atelier complet : 190 €

Séance : 50 €

Inscription Normale  
*(50% payé après le 31 août 2018)*

Atelier complet : 200 €

Séance : 55 €



ASHTANGA YOGA PARIS

# **ATELIER WEEKEND** avec **RON REID ET MARLA MEENAKSHI JOY**

## **20 et 21 octobre 2018**

10h00 - 12h00 | 13h00 - 15h30

Samedi Matin | 10h00 – 12h00  
COURS VINYASA SHANTI PULSE

Ce cours se déroule au son de l'enregistrement de "Shanti Pulse", une pièce de musique qui dure 1 heure et 40 minutes et qui encourage et inspire la pratique. Dans shanti pulse, les chants de paix se tissent avec des sons électros acoustiques d'ambiance, pendant que Ron et Meenakshi mélangent des éléments du Yoga Ashtanga et Vinyasa pour créer une expérience transformative. Le mélange de prière, de rythmes et de moments de transe nous emmène dans un voyage pour trouver le souffle et de vivre ce voyage d'une manière à la fois terrestre et transcendantal.

Samedi Après-midi | 13h00 – 15h30

**FINIR L'ECOLE – LA TETE, LA NUQUE ET LES EPAULES** – Equilibres renversés et Inversions  
Shirshasana, or la posture du poirier (headstand), est depuis longtemps connue comme le « Roi des Asanas ». En inversant le flux du sang riche en oxygène vers la couronne de la tête, et en se tenant droit, la fonction du cerveau est stimulée. La posture de la chandelle (shoulder stand) peut de façon similaire être considérée comme la « Reine des Asanas » avec ses effets enrichissant sur la thyroïde, ce qui à beaucoup d'effets positifs sur la santé de manière générale. En équilibrant le travail des bras, des épaules, de la nuque et de la tête (parfois avec un soutien additionnel) dans ses postures finales, des bénéfices significatifs peuvent être maximisés. Pour la séquence de fin entre ces deux postures, nous allons explorer l'éventail complet des mouvements... qui étire, renforce et rallonge la nuque et le haut du dos.

Dimanche Matin | 10h00 – 12h00

**FLEXIONS EN ARRIERE** : Du sol jusqu'en haut

Pour pouvoir libérer notre énergie dans les flexions en arrière, nous devons d'abord trouver des façons de travailler avec la colonne qui nous permettent d'équilibrer ses tendances et de créer un mouvement uniforme. Ceci requiert une stabilisation et un renforcement dans certains endroits, et de l'extension et de l'ouverture dans d'autres. Nous allons étudier quelques postures de la 2eme et 3eme séries, parce qu'elles contiennent des éléments nécessaires pour développer des flexions en arrière à la fois plus profondes et plus équilibrées, et en même temps permettent de savoir ce qui est nécessaire pour faire des drop backs et se remettre debout !

Dimanche Après-midi | 13h00 – 15h30

Yoga Restorative, Pranayama et les 5 Koshas de - **QUELLE PROFONDEUR SE TROUVE LE PUIE ?**  
Alors que nous essayons d'approfondir notre pratique de yoga il est aussi intéressant de considérer combien il y a de couches dans notre pratique. Dans le yoga, ces couches s'appellent des « koshas » (les enveloppes de l'âme) ou les 5 corps. Ces enveloppes représentent les manières dont nous comprenons le monde qui nous entoure et comment nous harmonisons le monde avec notre Soi le plus intime. L'élément clé pour développer une pratique profonde et satisfaisante est d'unifier ces couches et les incorporer dans notre pratique physique.





ASHTANGA YOGA PARIS

# ATELIER WEEKEND avec **RON REID ET MARLA MEENAKSHI JOY**

## 20 et 21 octobre 2018

10h00 - 12h00 | 13h00 - 15h30

**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 (50% acompte avant le 1er août 2018)**

- Atelier complet : 190 euros
- Séance 20 octobre MATIN : 50 euros
- Séance 20 octobre APRÈS-MIDI : 50 euros
- Séance 21 octobre MATIN : 50 euros
- Séance 21 octobre APRÈS-MIDI : 50 euros

**Inscription normale (50% acompte après le 1er août 2018)**

- Atelier complet : 200 euros
- Séance 20 octobre MATIN : 55 euros
- Séance 20 octobre APRÈS-MIDI : 55 euros
- Séance 21 octobre MATIN : 55 euros
- Séance 21 octobre APRÈS-MIDI : 55 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 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 datez et signez.***