ASHTANGA YOGA PARIS

the bliss of breath

atelier week-end avec Ty Landrum

du 12 au 14 avril 2019

L'Ashtanga Vinyasa met en pratique des forces de respiration contraires et les invite à s'aligner. Lorsque la respiration est alignée, l'expérience du corps révèle des combinaisons infinies de sensations. La pratique est l'expérience présente des sensations : ainsi, elles se déploient dans la vaste étendue de la conscience. À travers cette pratique nous nous accordons de l'espace et nous permettons au mental de respirer. Nos pensées et nos émotions se dilatent et se contractent dans un flux ininterrompu de conscience.

Dans cet atelier nous explorerons des techniques provenant de la tradition Hatha qui donnent vie à cette expérience. Nous ferons bouger nos corps de l'intérieur en suivant les courants internes de la respiration ; nous pourrons ainsi équilibrer les nuances subtiles des sensations et rentrer plus profondément dans chacune des postures. Ces techniques reflètent les origines tantriques de l'Ashtanga Yoga. Elles nous font découvrir la profondeur et la brillance de l'expérience incarnée et réveillent nos engagements sensoriels avec le monde.

Le programme de cet atelier sera enseigné en anglais.

Prix

EARLY BIRD 10 % de réduction
avant le 31 janvier

Atelier Complet : 234€
Sessions individuelles : 40.50€ per session

Normal
à partir du 1 février

Atelier complet : 260€
Sessions individuelles : 45€ per session

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

ASHTANGA YOGA PARIS

the bliss of breath

atelier week-end avec Ty Landrum

du 12 au 14 avril 2019

Vendredi 12 avril

SURYA NAMASKAR (7:h0 - 9h30)

Surya Namaskar signifie « salutations au soleil ». Dans la pratique du yoga le soleil représente à la fois le corps céleste source de chaleur et de la lumière du jour, à la fois le centre rayonnant du corps humain où se réunissent nos énergies vitales. C'est ce centre que nous apaisons dans Surya Namaskar : nous invitons nos forces vitales à se relever de l'autel du bassin pour brûler les dépôts laissés par notre conditionnement et ainsi en acquérir une meilleure compréhension. Durant cette session fondamentale nous redécouvrirons les dynamiques internes de Surya Namaskar et l'impact immédiat de ces dynamiques sur notre conscience. Cette session sera ouverte à tous et présentera les concepts de base sur lesquels reposeront les autres sessions.

Samedi 13 avril

FLEXIONS ARRIÈRE (9h00 - 11h30)

L'essentiel de la pratique des flexions arrière est de se rendre vulnérable et de trouver par la suite le soutien interne nécessaire pour maîtriser cette vulnérabilité avec grâce. Lorsque nous pratiquons les flexions arrière avec ce soutien interne nous créons des opportunités de relâchement physique. Durant cette session nous apprendrons à travailler intelligemment avec la respiration, le psoas et le diaphragme afin de créer une colonne vertébrale longue et souple qui puisse s'allonger avec grâce dans ces formes difficiles et exaltantes. Cette session comportera une pratique complète d'asanas dont des postures de la première et la deuxième série ; des modifications seront proposées pour s'adapter aux différents niveaux de capacité.

OUVERTURE DE HANCHES (13h30 – 15h30)

Les hanches sont la réserve d'apana force qui dissout et élimine les excès du corps et du mental. L'ouverture des hanches peut nous aider à accéder à cette force éliminatoire et relâcher l'énergie physique qui se trouve emmêlée dans les endroits les plus denses du corps. Ce sera l'occasion d'explorer l'ouverture des hanches à travers les flexions avant, les torsions et les postures avec les jambes derrière la tête. Cette session comportera une pratique complète d'asanas dont des postures de la première et la deuxième série ; des modifications seront proposées pour s'adapter aux différents niveaux de capacité.

PHILOSOPHIE : LE SUBLIME FÉMININ (16h00 – 17h00)

Dans la philosophie tantrique le féminin est le principe naturel de la création. Ce dernier est abondant, excessif, imprévisible : il pourrait nous submerger chaque fois qu'il déborde. Le secret de la pratique du yoga est de créer de l'espace pour ce principe, d'adorer son épanouissement même lorsqu'il submerge l'égo. Dans ce discours philosophique nous explorerons la nature du féminin et la possibilité de se lier intimement à lui à travers l'histoire colorée du mythe de Sati, « celle qui est ».

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

ASHTANGA YOGA PARIS

the bliss of breath

atelier week-end avec Ty Landrum

du 12 au 14 avril 2019

Dimanche 14 avril

MYSORE (8h00 - 10h00)

Cette séance consistera en une pratique d'Ashtanga Vinyasa traditionnelle suivant le style Mysore. Nous pratiquerons ensemble principalement en silence suivant la cadence naturelle de nos respirations et le séquençage exceptionnel du système Ashtanga Vinyasa. C'est une opportunité pour l'élève de recevoir une aide et une instruction individuelles. Les débutants sont les bienvenus à cette pratique, en revanche les instructions sur le séquençage seront limitées. Une connaissance de base du séquençage est donc fortement conseillée.

PRANAYAMA ET MÉDITATION GUIDÉE (10h30 – 12h00)

Le pranayama est une pratique qui consiste à donner de l'espace à la respiration. Lorsque les mouvements de la respiration s'unissent ils révèlent leur parfaite continuité. Ils suspendent le mental dans l'espace liminal entre la créativité et le vide. Cette session vous apprendra les fondamentaux du pranayama dont la posture, la suspension, l'équilibre et l'absorption. Elle servira également d'introduction à une puissante séquence de pranayama et de visualisation du corps subtil que vous pourrez explorer indéfiniment en autonomie.

LE FIL DE LA RESPIRATION (14h00 – 16h00)

L'Ashtanga Vinyasa amplifie les courants internes de la respiration. Une pratique assidue nous permettra d'apprendre à suivre ces courants, glissant d'une posture à l'autre avec grâce et élégance. Dans cette session nous regarderons de près les techniques de banda et de mudra qui sont à la base de cette fluidité et nous les appliquerons à quelques-unes des séquences de mouvements les plus dynamiques du système Ashtanga Vinyasa : se lever, rapprocher les deux moitiés du corps, sauter en arrière et à travers les jambes. Nous explorerons également des techniques simples pour réaliser des équilibres sur les bras et sur les mains, car ceux-là sont étroitement liés à notre thème. Tous les pratiquants sont les bienvenus quel que soit leur niveau.

Ty Landrum est le directeur de Yoga Workshop dans la ville de Boulder, Colorado. Il enseigne l'Ashtanga Vinyasa selon le style contemplatif de ses tuteurs Mary Taylor et Richard Freeman.

Ty possède un doctorat en philosophie ce qui se révèle dans sa manière vive et créative d'expliquer la théorie du yoga.

Sa passion en tant qu'enseignant est de partager la splendeur du yoga avec tous ceux qui souhaitent apprendre.

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

ASHTANGA YOGA PARIS

the bliss of breath

avec Ty Landrum

du 12 au 14 avril 2019

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) :

Early bird 10% de réduction
(avant le 31 janvier 2019)

- ☐ Atelier complet : **234 €**
- ☐ Séance vendredi : **40.50€**
- ☐ Séance samedi (fléxions arrière) : **40.50€**
- ☐ Séance samedi (hanches) : **40.50€**
- ☐ Séance samedi (philosophie) : **40.50€**
- ☐ Séance dimanche (Mysore) : **40.50€**
- ☐ Séance dimanche (Pranayama) : **40.50€**
- ☐ Séance dimanche (fil de la respiration): **40.50€**

Inscription normale
(à partir du 1 février 2019)

- ☐ Atelier complet : **260 €**
- ☐ Séance vendredi : **45€**
- ☐ Séance samedi (fléxions arrière) : **45€**
- ☐ Séance samedi (hanches) : **45€**
- ☐ Séance samedi (philosophie) : **45€**
- ☐ Séance dimanche (Mysore) : **45€**
- ☐ Séance dimanche (Pranayama): **45€**
- ☐ Séance dimanche (fil de la respiration): **40.50€**

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

☐ **En ligne** : *Paiement sécurisé par CB*
Visitez: www.ashtangayogaparis.fr/2019-ty-landrum-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.

Please sign and date in acknowledgement of the cancellation policy above.