

# STAGE D'ASHTANGA VINYASA YOGA

## Libérer le corps, maîtriser le mouvement

29 Octobre -1 Novembre 2021

### Programme détaillé

- Vendredi 29 octobre

10h-11h30	cours guidé	une pratique tout-en-un : les éléments essentiels pour une pratique quotidienne
11h30-12h30	théorie	une pratique par étapes pour mieux progresser
15h-17h	atelier	libérer la colonne vertébrale
17h-18h	théorie	colonne vertébrale et système énergétique interne

- Samedi 30 octobre

10h-12h	Mysore	
12h-12h30	pratique	respirer mieux
15h-17h	atelier	libérer les hanches
17h-18h	théorie	bassin et système énergétique interne

- Dimanche 31 octobre

10h-12h	Mysore	
12h-12h30	pratique	Percevoir mieux : méditer pour mieux pratiquer, et inversement
15h-17h	Atelier	libérer les articulations, pour mieux habiter les postures
17h-18h	théorie	structure du corps et système énergétique interne

- Lundi 1 novembre

10h-12h	Mysore	
12h-12h30	analyser mieux : développer une pratique analytique et synthétique	
15h-17h	atelier : au-delà de la souplesse, vers la maîtrise du corps	
17h-18h	théorie : l'intégrité du corps de la tradition du yoga à la modernité	

Ce stage est ouvert aux pratiquants d'ashtanga yoga de niveau intermédiaire. Pour participer aux cours mysore, il faut connaître par cœur au minimum les salutations au soleil et les postures debout de l'ashtanga vinyasa yoga. Les ateliers des après-midis vous donneront des outils qui seront intégrés dans les cours mysore. Nous apprendrons à mieux ressentir et à mieux utiliser notre corps.

Les cours théoriques permettront de relier notre pratique à ses fondements et à ses développements physiques, énergétiques et spirituels. Nous ferons le lien entre les connaissances anatomiques nécessaires à une pratique saine et les aspects internes et énergétiques du yoga. Nous pourrions ainsi unifier l'intelligence structurelle du corps et la recherche énergétique interne dans notre pratique.

Pour vous inscrire merci d'envoyer 50 % du montant correspondant à votre situation soit par chèque, adressé à Antoine Suplisson, à cette adresse : Antoine Suplisson, 1 rue Féral, 31000 Toulouse, soit par virement (RIB sur demande). Les 50% restants seront versés lors de la 1<sup>ère</sup> séance du stage. Les inscriptions seront maintenues à réception de votre courrier.

- Merci d'indiquer ci-dessous votre choix :

stage complet tarif plein : 250 €

stage complet tarif réduit : 230 € (membres d'AYST, étudiants, demandeurs d'emploi)

ateliers après-midi tarif plein : 160 €

ateliers après-midi tarif réduit : 140 €

- Merci de compléter les informations ci-dessous et de les envoyer avec votre règlement :

Nom

---

Adresse:

---

Téléphone:

---

E-mail:

---

**Règles d'annulation** Des frais de 20 € seront dus en cas d'annulation jusqu'à 3 semaines avant le 1<sup>er</sup> jour du stage. Des frais de 50 € seront dus dès 3 semaines avant le 1<sup>er</sup> jour du stage. La caution ne sera pas remboursable 10 jours avant. Merci de bien vouloir signer et dater ci-dessous en connaissance des règles d'annulation.

Date :

Signature :