

Yoga Chikitsa, les premières séries de l'ashtanga

14-17 juillet 2022

Ce stage est ouvert aux pratiquants de tous niveaux. 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. Pendant les ateliers des après-midis nous vous présenterons des techniques et des outils que nous vous aiderons ensuite à intégrer dans votre pratique personnelle pendant les cours Mysore.

Jeudi 14 juillet

- 10h-12h Mysore
- 12h-12h30 Pranayama
- 15h-17h Postures fondamentales et salutations au soleil
- 17h-17h30 Méditation

Vendredi 15 juillet

- 10h-12h Mysore
- 12h-12h30 Pranayama
- 15h-17h Postures debout : le socle de la pratique
- 17h-17h30 Méditation

Samedi 16 juillet

- 10h-12h Mysore
- 12h-12h30 Pranayama
- 15h-17h Postures assises : Yoga chikitsa, la série thérapeutique
- 17h-17h30 Méditation

Dimanche 17 juillet

- 10h-12h Mysore
- 12h-12h30 Pranayama
- 15h-17h Séquence de fin : postures vers l'arrière et postures inversées.
- 17h-17h30 Méditation

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^{ère} 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 €

Journée complète tarif plein : 65 € * : noter les jours souhaités :

Journée complète tarif plein : 60 € * : noter les jours souhaités :

* sous réserve de disponibilité, priorité sera donnée aux participants à l'ensemble du stage.

- 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 1 semaines avant le 1^{er} jour du stage. Des frais de 50 € seront dus len cas d'annulation la semaine précédant le 1er jour du stage. Merci de bien vouloir signer et dater ci-dessous en connaissance des règles d'annulation.

Date :

Signature :