



STAGES Ashtanga YOGA 2018

Nous vous proposons de nous rejoindre

du **dimanche 8 avril au vendredi 13 avril 2018**

ou **Du mardi 8 mai au dimanche 13 mai 2018**

pour partager la pratique du yoga, en vallée du Giffre et faire le plein de Prana.

Particularités :

Cours de yoga quotidiens / Séances de méditation quotidiennes

Programme indicatif du stage YOGA

Salle de pratique chef-lieu : salle d'activité / école de La Rivière-Enverse

horaires : (5H00 /jour)

6h30 Pranayama / Méditation

7h30 à 9h30 : Ashtanga yoga et/ou atelier

17h à 18h45 : Yin Yoga

Dernier jour de stage (13.04 et 13.05) : fin des cours le matin 9h30

Suivi d'un petit déjeuner collectif / Bilan du stage

TARIF semaine entière : matin et soir : **la semaine/pers.200Ö**(adhésion incluse)

TARIF ½ semaine : 6 matinées de pratique Pranayama / Méditation **la semaine/pers.125Ö**

OU 5 soirées de Yin Yoga **la semaine/pers.75Ö**



Il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique antérieure de yoga mais la pratique de l'ashtanga yoga nécessite un certain tonus physique. Si vous avez des doutes sur vos capacités physiques, n'hésitez pas à nous contacter

Sur la Ashtanga Yoga :

Le système Ashtanga Yoga est une pratique dynamique, dans laquelle le souffle est en synchronisation avec les mouvements et les postures (asanas) pour lesquels il existe un nombre précis de respirations. Les postures agissent autant sur le développement de la force que de la souplesse. L'ashtanga est pratiqué grâce à une série progressive d'asanas dans un ordre séquentiel, ce qui permet à l'élève d'entrer, à force de pratique, dans une pratique méditative et énergisante puissante. Au-delà de ces aspects physiques, l'ashtanga permet, lorsqu'il est pratiqué avec patience et assiduité, de révéler son potentiel tant physique, psychologique que spirituel.



Sur le Yin Yoga ou pratique dite « restorative » :

Cette pratique est idéale pour apprendre à se détendre, se régénérer et faire une véritable pause, arrêter le temps, être dans l'instant. En ce sens, et à condition que la relation corps-souffle-esprit émerge et représente le fil de notre pratique, celle-ci devient méditative. Les postures, gardées plusieurs minutes, nous apprennent à lâcher l'ensemble des muscles posturaux profonds, les ligaments, les fascias. En cela, le Yin est une pratique opposée et complémentaire à celle de l'ashtanga. L'immobilité physique cumulée à celle du mental permet une profonde détente du système nerveux qui, fatigué notamment par le stress, peut alors retrouver son-équilibre.

ENCADREMENT YOGA :

Pauline PISON

pratique l'Ashtanga depuis 2009, quitte le Barreau et se consacre exclusivement à son enseignement depuis 2015 ; s'est formée à **Ashtanga Yoga Paris et à l'Ecole de Mysore (Lyon), mais surtout auprès de Sharat Jois en Inde**, où elle essaie de retrouver chaque année.



Elle continue de pratiquer et de se former auprès de professeurs occidentaux (Darby, Raisanen, Northfield, Heffernan, Naujokat...) et indiens (Maya Rao, Sheshadri...).

... CENATHO, elle est depuis toujours fascinée par les
mental, qu'elle perçoit notamment dans sa pratique du
s la macrobiotique et participe à plusieurs stages afin
phie. (Pauline : 07 69 03 44 08)

Possibilité d'hébergement la semaine en gîte



Randonnées en option pour les

stagiaires

Infos et réservation avant le 31 mars 2017 auprès de Céline DUVERNEY :
celine.duverney@wanadoo.fr / 06 28 23 90 21 . 04 50 34 84 56 (heures repas)

Maximum d'inscrits : 12 personnes - Minimum d'inscrits : 6 personnes

Possibilité de venir chercher les stagiaires à la gare de CLUSES

Langue d'enseignement : français

Langues parlées : anglais, français

Céline Duverney / gérante du gîte et organisatrice du stage /
présidente de l'association Artistes en herbe

