

*"C'est au travers de votre corps que vous réalisez que vous êtes une étincelle de divinité."
B.K.S. Iyengar*

Stage de YOGA IYENGAR Equilibres YOGA Chambéry - Salomé Cadoux



Samedi 2 au vendredi 8 juillet 2022

Ouvert à tous

Possibilité de faire une matinée, une soirée 2, 3... ou la totalité

Samedi 2 et dimanche 3 juillet de 9h à 12h et de 14h à 17h

Pratique globale sur ces 2 jours, indépendante de la semaine suivante.

Lundi 4 au vendredi 8 Juillet de 8h30 à 12h et de 18h à 20h

Organisation du stage :

8h30-9h30 : pranayama

10h-12h : pratique d'ouverture et de postures

18h-20h : pratique posturale

Possibilité de contenu pouvant changer :

Lundi postures debout

Mardi postures assise

Mercredi postures vers l'avant

Jeudi postures en torsion et vers l'arrière

Vendredi postures vers l'arrière

Par les postures, le souffle, la concentration et la relaxation, le yoga nous place sur un chemin, une aventure intérieure touchant nos limites, nos émotions, nos pensées...

Les postures procurent aussi une grande détente. Elles chassent le stress et la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation.

Différentes familles de postures existent : debout, assises, en torsion, vers l'arrière, allongées, inversées. Toutes apportent leurs spécificités et leurs bienfaits pour le corps et pour l'esprit.

Les asanas, ou postures, développent force et souplesse. Ils soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes, améliorent la digestion et la circulation sanguine. Une fois que le corps est prêt physiquement alors le pratiquant de yoga peut pratiquer le pranayama

Le pranayama est l'art d'allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, l'équilibre l'esprit et améliore la concentration.



*"C'est au travers de votre corps que vous réalisez que vous êtes une étincelle de divinité."
B.K.S. Iyengar*

STAGE DU 2 AU 8 JUILLET

Il est possible de réaliser l'ensemble du stage, ou juste quelques matinées ou soirées.
Je prendrais en priorité les personnes s'inscrivant sur l'ensemble de la semaine.
16 personnes maximum.

Si la situation sanitaire reste stable comme actuellement, nous ferons des postures à deux personnes afin de permettre une meilleure compréhension de ce qui est recherché. Soyez prêt à ce retour du travail à 2.

Ce stage est aussi accessible aux personnes extérieures au studio.

Je suis intéressé(e) par le stage d'été au Studio Equilibres YOGA et je m'inscris pour :

	Matin	Après midi le we ou soir	Journée à 60€
samedi			
dimanche			
lundi			
Mardi			
Mercredi			
jeudi			
vendredi			
 X 40 = x25 = x60
Total			

Si je participe à tous le weekend, je règle 120€
Si je fais toutes les matinées alors je règle 240€ au lieu de 280,
Si je fais toutes les après midi et soirées, je règle 150€ au lieu de 175€
Si je participe à l'ensemble du stage, je règle 360€.

Un acompte de 40€ vous est demandé pour valider votre participation ; l'ensemble du règlement sera à soldé le premier jour de votre venue.

Merci de privilégier un règlement par virement, carte bancaire ou espèces.

Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

Adresse mail ;

Mode de règlement :

