
SUMMER MYSORE STYLE 2019

**Hotel de l'Univers
Saint-Malo
Tous les matins
du lundi 8 juillet au dimanche 14 juillet 2019**



Practice, practice everyday and all is coming »
- Sri K. Pattabhi Jois -

Nous vous proposons comme chaque été une semaine d'immersion dans le système de l'Ashtanga Vinyasa Yoga selon l'enseignement traditionnel de Sri. K. Pattabhi Jois...

Pour commencer ou recommencer à installer une pratique régulière de Yoga dans votre quotidien !

On vous donne l'élan, vous faites le reste !

Le secret, c'est de commencer...

POUR QUI, POURQUOI ?

Une semaine de Mysore Style...

Pour vous encourager vers une pratique autonome à la maison et faire l'expérience de ce rituel matinal ; moment de la journée où l'énergie vitale (prana) est à son apogée.

PRATIQUER 6 JOURS SUR 7 sera l'expérience visée de cette semaine d'immersion...

Une classe de **pranayama** viendra clôturer l'expérience pour ancrer le souffle de vie en vous :-)

Même si vous ne pouvez pas venir tous les jours, vous trouverez peut-être 10 minutes chez vous au saut du lit pour quelques salutations ! Une mission pas aussi compliquée qu'il n'y paraît ;-)

L'important est de prendre plaisir à pratiquer sans s'attacher à la posture finie.
Gardez à l'esprit que la clef de toutes transformations physiques et psychiques par le Yoga, réside essentiellement dans la répétition et la régularité que vous allez installer petit à petit dans la pratique.

Une semaine...

Pour découvrir ou approfondir les richesses et spécificités de la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga (le **Vinyasa**, le souffle conscient **Ujjāyī**, les **Drishtis**, les **Bandhas**) quel que soit votre niveau de pratique.

Nous vous guiderons dans l'étude de la série primaire *yoga chikitsa* (qui vise à purifier et rééquilibrer le corps physique, débloque les nœuds émotionnels et psychiques), ainsi que la série intermédiaire appelée *nadhi Shodana* (qui ouvre les canaux énergétiques (nadis) pour favoriser la circulation des flux vitaux (Prāna) et le nettoyage du système nerveux)

Elèves débutants et avancés, vous êtes les bienvenus !

Une semaine...

d'expérience sensorielle, vibratoire pour dénouer le corps et le mental et laisser émerger une conscience plus claire...développer votre présence au monde et la qualité du cœur dans votre pratique, sans jugement...

QUAND ?

Avant d'entamer votre journée d'activités, venez dérouler votre tapis à l'heure que vous souhaitez. Il n'y a pas d'horloge dans la Mysore...

Veillez simplement à vous aménager un temps de pratique suffisant ainsi qu'un temps de relaxation en Savasana en fin de séance.

Les débutants qui souhaitent être guidé pourront venir à 8H00

Du lundi 8 au vendredi 12 juillet : Classe de Mysore **de 6H15 à 10H00**
Samedi 13 juillet : Classe de Mysore **de 9H00 à 11H45**
Dimanche 14 juillet : Pranayama et Méditation **de 9h30 à 11H30**
(Cette dernière classe guidée commence à l'heure indiquée pour tout le monde)

COMMENT ?

Historiquement, **la classe de style Mysore** est la classe traditionnelle que donnait Sri K. Pattabhi Jois dans son Shala à Mysore en Inde du sud (d'où son nom).

Une classe de Mysore Style, c'est un peu comme avoir un cours privé à l'intérieur d'un groupe. Les élèves de niveau différents sont réunis dans la même salle et pratique en autonomie chacun à sa mesure en suivant son propre rythme respiratoire.

Pour vous aider à progresser, nous vous guiderons individuellement dans votre pratique par des indications verbales et ajustements personnalisés en fonction de vos blocages ou résistances...

La durée de la pratique varie en fonction du niveau de l'élève. Plus l'élève progresse dans l'apprentissage des asanas (postures), plus sa pratique s'allonge.

Le silence est d'or dans cette classe pour favoriser la concentration de chacun et profiter de l'émulation particulière et bienveillante du groupe.

Le seul son est celui de la respiration Ujjāyī des élèves dans la salle où chacun se laisse porter progressivement par le flot du souffle conscient, véhicule de chacun de nos mouvements...

Un petit thé chai vous attend à la fin de votre pratique
Servez-vous ;-)

OÙ ?

Hôtel de l'Univers
Salle Ambassadeur
12 place Chateaubriand
Saint Malo

COMBIEN ?

Semaine complète de Mysore & Pranayama : 150€

Mysore Style & Pranayama à l'unité : **25€** (20€ l'unité pour les adhérents
Yodashtanga et pour les non adhérents à partir de 3 classes)

RECOMMANDATIONS

- Il est souhaitable de pratiquer l'estomac vide ou presque... (sauf contrainte médicale spécifique)
- Pratiquez avec des vêtements propres et confortables
- Pour votre confort, munissez-vous d'une petite serviette,
- Des tapis, plaids pour la relaxe, sangles, briques et autres "rallonges de bras" seront à votre disposition dans la salle si besoin.

INSCRIPTION :

par mail : yodashtanga@gmail.com

☀️Avec Amour☀️



Aude & Sophie



YODASHTANGA SHALA
yodashtanga@gmail.com
<http://www.yodashtanga.com>
06 18 46 53 64