

STAGES D'ASHTANGA



STAGE DECOUVERTE

Programme J1 :

Respiration, échauffement musculaire doux, apprentissage des salutations au soleil A et B, séquence assise axée sur le souffle, savasana guidé.

Programme J2 :

Idem programme J1 en plus de l'apprentissage de la séquence de postures debout,

 26-27 Mars et 02-03 Avril

 de 08:30 à 10:30

 Stage ouvert à TOUS

STAGE INTERMÉDIAIRE

Programme J1 :

Respiration, salutations au soleil A et B, la séquence de postures debout, apprentissage de la séquence de postures assises, savasana guidé.

Programme J2 :

Idem programme J1 en plus de l'apprentissage de la séquence de fin.

 02-03 Avril

 de 10:45 à 12:45

 Stage ouvert si vous avez suivi le stage découverte ou si vous avez déjà une pratique de yoga bien établie.



INFOS PRATIQUES

*MAXIMUM 10 participants
Office de Tourisme de Corrençon*

*50 € pour 1 stage
90 € pour 2 stages*

*plus d'info sur l'Ashtanga et le stage
en flashant le QR code ci-contre*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 07 83 70 80 23 OU MAITRIYOGA@YMAIL.COM