

Week-end yoga ashtanga du 10 au 12 mai - Douarnenez

avec *Cyril Lagel*

Professeur autorisé d'Ashtanga yoga par l'institut Shri.K.Pattabhi Jois - KPJAYI

- Tous niveaux -

Programme du week-end

- ven10** 19H-20H30 : mysore dirigée,
pratique de ashtanga guidée avec
le compte en sanscrit
- sam11** 9H30 - 12H : matinée ashtanga
vinyasa
13H30 - 16H(30) : atelier postural
- dim12** 9H-11H30 : matinée ashtanga
vinyasa
13H - 15H30 : atelier postural



Lieu

36 rue des Sables Blancs, Douarnenez
BRETAGNE

Coût

vendredi 10 : 20 euros
samedi 11 : 75 euros
dimanche 12 : 75 euros
stage complet : 155 euros

Hébergement et restauration ne sont pas inclus .

Inscription

Inscription validée après règlement par chèque ou virement. Adresse postale : 7, route de Pont l'abbé, 29120 Plomeur. Rib sur demande. Annulation et remboursement possible jusqu'au 15 avril : 80%. Aucun remboursement en cas de désistement après le 15 avril.

Cyril Lagel

Il y a autant de cours de yoga qu'il y a de professeurs... Mais Cyril possède une énergie communicative qui porte et motive. Sa rencontre avec l'ashtanga est un concours de circonstances : de gros problèmes de dos l'obligent à trouver, à s'ouvrir à d'autres possibilités pour soulager ses douleurs. Passionné par le monde sous-marin et en particulier par les apnéistes et plongeurs de grands fonds, il découvre leurs techniques pour trouver le calme intérieur, secret du dépassement de soi : asana, pranayama et méditation. Ses douleurs s'estompent, pour finalement disparaître après quelques mois.

Pour approfondir sa pratique personnelle, il suit la formation de Caroline Boulinguez EFAY sur 3 ans, étudie l'anatomie du mouvement et de l'appareil respiratoire de Blandine Calais-Germain et fait une année du cycle d'étude d'ostéopathie, avant d'étudier l'Ayurveda Yoga Massage méthode développée par le maître indien Kusum Modak avec l'aide de son professeur de yoga BKS Iyengar. Il participe également à plusieurs stages sur le Yoga Nidra (le sommeil du yogi) et reçoit de Swami Yogabhakti "Micheline Flak" (Satyanadashram Bihar School) l'autorisation d'enseigner. Il étudie également l'ayurveda auprès du Dr Kumar à la clinique Dixit health & Research center de Mysore, la philosophie indienne et le sanscrit avec différents professeurs comme le Dr. M.A.Jayashree, Sri. M.A.Narasimhan, Lakshmish Bhat.

En 2012, Il décide d'étudier à la source de l'enseignement au KPJAYI de Mysore, l'école fondatrice de l'ashtanga, auprès de Sharath Jois, petit-fils de Sri

K. Patthabi Jois. Lors de ce premier voyage Il est porté par une phrase, prononcée par celui-ci, lors de ce voyage : « more deep in your practice ». L'ashtanga est une plongée à l'intérieur de l'être, à la découverte de profondeurs inexplorées de nous même, à la recherche de qualités fluides et légères, travaillant force et souplesse en harmonie physique et mental.

Il continue son parcours en voyageant pour rencontrer et étudier chaque année avec des professeurs issus du Parampara



(Sharath Jois, Petri Raisanen, Prem & Radha, Tim Feldman, Kino MacGregor)

En 2018, après plusieurs voyages et mois à étudier au KPJAYI de Mysore auprès de Sharath Jois, il reçoit de celui-ci l'autorisation (blessing) d'enseigner "Authorized level 1", il est un des rares professeurs accrédités en France.

À tous, il voue reconnaissance et gratitude pour avoir fait entrer en lui la lumière du yoga jour après jour, révélant sa nature et ses orientations dans son quotidien avec tout ce qu'elle contient et nécessite de splendeur et de persévérance.

Lorsqu'il enseigne l'ashtanga, il devient un passeur du monde, perpétuant cette tradition vivante telle qu'il l'a reçue à Mysore. Ses cours, qui réunissent autant de femmes que d'hommes, fédérés pas sa bonne humeur et son envie de transmettre, mêlant pédagogie, astuce et enthousiasme, le tout dans une ambiance positive. Il guide dans l'apprentissage et aide à progresser : les sourires qui naissent sur les visages de ses élèves, la compréhension des capacités de chacun à se dépasser tant mentalement que physiquement au cours des

pratiques sont autant de satisfaction et de motivation à partager.

«Le Yoga est comme une lumière qui, une fois allumée, ne s'éteint plus jamais. Plus on pratique, plus la flamme est vive. »



Week-end ashtanga en Bretagne du 10 au 12 mai - Douarnenez

avec Cyril Lagel

Professeur autorisé d'Ashtanga yoga par l'institut Shri.K.Pattabhi Jois - KPJAYI

LIEU DU STAGE

Les Résidences D'Armor
36, rue des Sables Blancs
29100, Douarnenez
BRETAGNE

+33(0)6 67 29 19 80

www.yoga-ashtanga.fr

anaodyoga@gmail.com

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

PARTICIPATION AU STAGE (cochez vos jours de présence svp)

STAGE COMPLET : 155 euros

VENDREDI 10 mai (19H-20H30) : 20 euros

SAMEDI 11 mai (9H30-12H et 13H30-16H(30)) : 75 euros

DIMANCHE 12 mai (9H-11H30 et 13H-15H30) : 75 euros

OPTIONS DE PAIEMENT :

Virement bancaire : merci de me contacter pour l'obtention d'un RIB

Chèque (libellé à l'ordre de Aude Chancerelle) montant _____ €

espèces : montant _____ €

Adresse pour le règlement : 20, rue Duquesne, Douarnenez, 29100

CONDITIONS D'ANNULATION :

Inscription validée après règlement par chèque ou virement.

Annulation et remboursement possible jusqu'au 15 avril : 80%.

Aucun remboursement en cas de désistement après le 15 avril.

Le professeur se voyant garantir le nombre d'élèves le 15 avril, nous espérons que vous comprendrez qu'aucun motif - médical, grève des transports, ou autre - ne permettra le remboursement après le 15 avril.