

Week-end yoga ashtanga

du 22 au 24 novembre - Douarnenez

avec Silvia Di Rienzo

- Tous niveaux -

Programme du week-end

ven 22

19H-20H30 : Les clés de la pratique Ashtanga

sam 23

8H - 10H : Ashtanga dirigée et pranayama

10H-10H30 : Pause

10H30 - 12H : Atelier technique

12H - 13H : Pause

13H -15H : Atelier thérapeutique et Yoga Nidra

dim 24

8H - 10H : Ashtanga dirigée et pranayama

10H-10H30 : Pause

10H30 - 12H : Exploration posturale

12H - 13H : Pause

13H -15H : Yoga Nidra et questions/réponses



photo by Marie Gerard



photo by Agathe Padovani

Lieu

36 rue des Sables
Blancs Douarnenez

BRETAGNE

Silvia Di Rienzo

Danseuse et chorégraphe professionnelle, Silvia s'initie à la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga en 2004 au Samasthiti Studio à Paris et à l'école de Lino Miele à Rome.

Puis, elle a suivi la formation de l'EFAY, dirigée par Caroline Boulinguez, pionnière du ashtanga vinyasa en France.

Au fil des années, elle a pratiqué avec de nombreux enseignants seniors. Les rencontres avec Graeme Northfield, John Scott, Chuck Miller et Maty Ezraty ont été fondamentales pour son évolution spirituelle.

Depuis 2012, Silvia voyage régulièrement en Inde pour suivre l'enseignement de ses maîtres principaux Rolf et Marcy Naujokat.

En 2017, elle s'est rendu pour la première fois à l'institut KPJAYI (K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute) pour étudier auprès de Saraswati Jois.

L'enseignement est pour Silvia le prolongement de la pratique, une façon extraordinaire de se connecter à soi et à l'autre en partageant cet art du yoga.

En 2015 avec Malena Beer et Helen Eastwood, elles ouvrent les portes du

«Le yoga est un chemin à parcourir plus qu'un but à atteindre »



Ananda Kala / Shala Montreuil.

Elles souhaitent proposer un enseignement évolutif du yoga pour tous et adapté à chacun.

Silvia intervient également en tant qu'enseignante au sein de l'EFAY pour partager son expérience et ses réflexions autour de la pratique et de la transmission.

*« J'ai eu la joie de rencontrer Silvia en Inde en 2014. Je la vois comme une chercheuse dans l'âme, passionnée par l'étude du yoga. Une présence lumineuse, inspirante et généreuse. Elle incarne l'avenir du ashtanga »
Aude*



Week-end ashtanga en Bretagne du 22 au 24 novembre - Douarnenez

avec Silvia di Rienzo

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 : _____

Veuillez noter que l'hébergement et la restauration ne sont pas inclus . Prévoyez des collations - fruits/fruits secs par exemple pour les pauses . De la tisane et du café sont à disposition sur place .

PARTICIPATION AU STAGE (cochez vos jours de présence svp)

STAGE COMPLET : 155 euros

VENDREDI (19H-20H30) : 20 euros

SAMEDI (8H-15H) : 75 euros

DIMANCHE (8H-15H) : 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 28 octobre : 80%. Aucun remboursement en cas de désistement après le 28 octobre. Le professeur se voyant garantir le nombre de participants le 28 octobre, nous espérons que vous comprendrez qu'aucun motif - médical, grève des transports, ou autre - ne permettra le remboursement après cette date.