

Week-end yoga ashtanga intensif du 30 avril au 3 mai - Douarnenez

avec Flora Brajot

Professeuse autorisée, niveau II d'Ashtanga Vinyasa yoga par l'institut Shri.K.Pattabhi Jois - KPJAYI

Jeu 30

18H-20H : Introduction et classe guidée

Ven 1

8H30 -11H : classe mysore et pranayama

11H-11H30 : Pause

11H30 - 12H15 : pranayama et méditation ou chant

12H15 - 13H45 : Pause

13H45 - 16H30 : Atelier technique et postural
/ restorative yoga ou yoga nidra

Sam 2

8H30 -11H : classe mysore et pranayama

11H-11H30 : Pause

11H30 - 12H15 : pranayama et méditation ou chant

12H15 - 13H45 : Pause

13H45 - 16H30 : Atelier technique et postural
/ restorative yoga ou yoga nidra

Dim 3

8H30 - 10H30 : série guidée

10H30-11H : Pause

11H - 11H45 : pranayama et méditation ou chant

11H45 - 13H30 : Pause

13H30 - 16H : Atelier technique et postural/
restorative yoga et/ou yoga nidra



photo by Justyna Jaworska

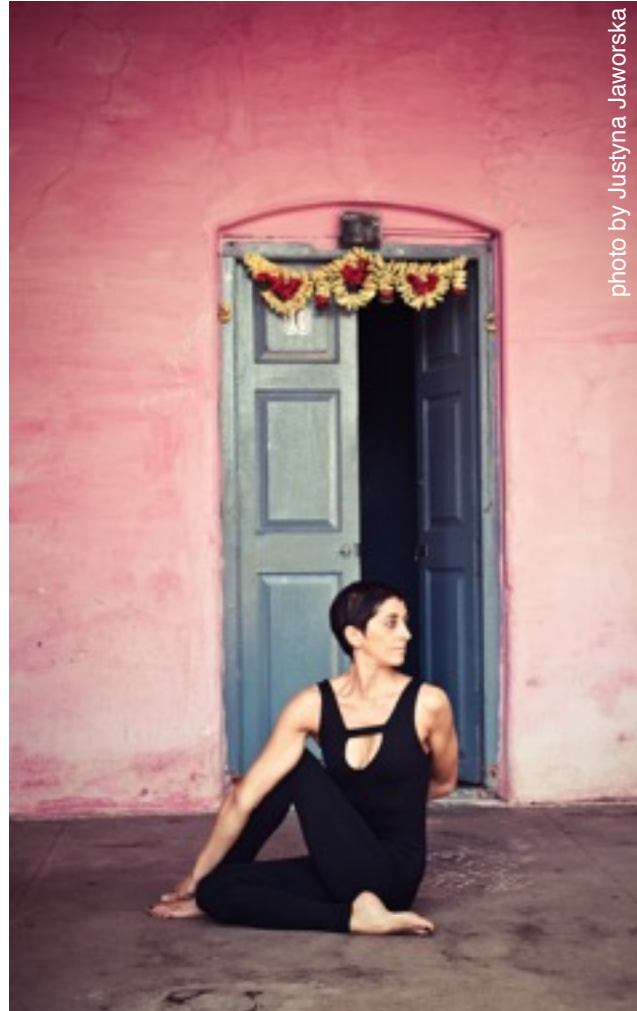


photo by Justyna Jaworska

Lieu

36 rue des Sables
Blancs Douarnenez

BRETAGNE

Flora Brajot

Flora , a une présence qui impose le respect associé à un regard souriant et sympa.

Les années passées à étudier le ashtanga à Mysore l'ont amenée à une maîtrise avancée des asanas. Elle est d'ailleurs l'une des rares enseignantes françaises à avoir reçu l'autorisation d'enseigner la deuxième série de postures , par l'institut KPJAYI de Mysore.

En 2015, Flora assiste Sharath Jois, petit fils de Patthabi Jois , désormais en charge de l'école de Mysore.

Elève et amie de Maty Etzraty, elle l'a également assistée lors de nombreux workshops de 2013 à 2017.

En parallèle, Flora intègre des pratiques plus douces , telles que le yoga restauratif, pour lequel elle s'est formée auprès de Judith Hanson Lasater à Londres.

Elle poursuit actuellement son exploration du yoga avec une formation en yoga nidra au Samasthiti studio avec pierre

Bonnasse et Karina Barucha.

lointaines, Flora revient finalement s'installer à Bordeaux, sa terre d'origine. C'est là qu'elle a inauguré en septembre son studio - *Le Shala* - un lieu magnifique, à découvrir.



Sa pratique quotidienne comprend les asanas, le pranayama , les mantras et la méditation.

L'enseignement de Flora est un trésor. Elle permet à chaque élève de comprendre les dimensions subtiles des asanas , afin de développer une pratique juste et humble du ashtanga.

Après quinze ans passés entre la France, l'Inde et d'autres contrées

« Flora amène une pratique juste et engagée , dans l'esprit d'une véritable méditation en mouvement. J'ai eu la chance de débiter le ashtanga avec elle. Depuis, elle inspire ma pratique et mon enseignement au quotidien»

Aude



Week-end ashtanga en Bretagne du 30 avril au 3 mai - Douarnenez

avec Flora Brajot

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 seront à disposition sur place .

PARTICIPATION AU STAGE

o COÛT DU STAGE : 245 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 : 2 BIS, place robert Le Goff, Douarnenez, 29100

CONDITIONS D'ANNULATION :

Inscription validée après règlement par chèque ou virement. Annulation et remboursement possible jusqu'au 2 avril : 80%. Aucun remboursement en cas de désistement après le 2 avril. Le professeur se voyant garantir le nombre de participants le 2 avril, nous espérons que vous comprendrez qu'aucun motif - médical, grève des transports, ou autre - ne permettra le remboursement après cette date.



NB : CE STAGE EST UN STAGE INTENSIF

Il n'est pas ouvert aux grands débutants, c'est à dire aux personnes n'ayant jamais pratiqué le ashtanga. Les participants doivent connaître au moins les salutations A et B ainsi que l'ordre des postures debout.

Merci de répondre aux questions ci-dessous , afin de permettre au professeur de préparer le stage :

- Pratiquez- vous : régulièrement : 1 fois o 2 fs o 3 fs o 4 fs o 5 fs o 6 fois par semaine o ou occasionnellement o
- A quelle pose vous-arrêtez-vous quand vous pratiquez?(l'ordre des postures doit être connu jusqu'à cette pose et vous connaissez aussi le compte correspondant , le vinyasa)
- Etes-vous blessé actuellement ?
- Une posture qui vous questionne ?
- une question sur la pratique ?

MERCI et à bientôt !!