



Atelier Ashtanga Yoga

avec Gérard Disse

23-24 NOV. 2024

Ne manquez pas cette occasion d'approfondir votre connaissance du corps, d'améliorer votre pratique d'ashtanga et d'en apprendre plus sur la philosophie yogique aux côtés de Gerald Disse!

Gérald enseigne l'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis plus de 30 ans. Il fut l'un des premiers étudiants français à être autorisé personnellement par Sri K Pattabhi Jois à enseigner en France.

Réserve ton tapis !

Lieu :

A l'Espace Yoga et Danse Méditerranée, 45 rue Victor Clappier, 83000 Toulon

Date et Heure :

Samedi 23/11/24 de 14h00 à 18h00
Dimanche 24/11/24 de 10h00 à 17h30

Tarif :

195€ les deux jours
Early Birds: 180€ inscription avant le 15/10/24

Contact Inscriptions & informations :

Aurélie: 066812505 - aurelieyoga83@gmail.com

Programme du samedi 23 novembre

14h00-16h30 : Atelier Équilibre

Pour naviguer sur l'océan de la vie, il est nécessaire d'avoir un bon équilibre de manière à pouvoir faire face aux tempêtes et autres adversités que celle-ci nous présente.

Dans cet atelier, nous apprendrons à contrôler notre équilibre dans différentes positions debout. Ensuite nous explorerons le monde à l'envers littéralement parlant, avec Sirsasana le Roi des asanas, l'équilibre sur la tête. Et nous finirons avec des positions d'équilibre sur les mains classiques de la première série comme Bhujapidasana, Bakasana et plus si affinités...

17h00-18h00 : Techniques Respiratoires & Méditation

Nous terminerons cet après -midi avec des techniques respiratoires tel que le Pranayama et une introduction à des techniques de méditation inédites sur les centres d'énergie subtiles du corps appelées Chakras.

Programme du dimanche 24 novembre

10h00-11h00 : Kriyas & Pranayama

Cours de Kriyas (techniques de purification) et de Pranayama (techniques respiratoires).

11h00-13h00 : Première série d'Ashtanga guidée très détaillée

Bien que le yoga Ashtanga soit une pratique de yoga dynamique exécutée à un pas cadencé rapide, nous n'avons pas toujours le temps d'enregistrer tous les détails de nos mouvements. Dans cet atelier, nous décomposerons certaines postures afin de mieux comprendre les subtilités d'un bon alignement anatomique pour pratiquer en toute sécurité et surtout sur le long terme.

14h30-16h30 : Atelier d'ouverture des hanches

Cet atelier vous donnera toutes les bases pour comprendre l'importance et le fonctionnement de l'articulation de la hanche dans le corps. Nous ferons le tour des différentes techniques de renforcement ou d'assouplissement à adapter en fonction de chacun ainsi que des postures qui améliorent la mobilité des hanches à reproduire facilement chez vous !

16h30-17h30: Questions / réponses et discussion libre