

# HAY

## Happy Art Yoga



**STAGE DE PRINTEMPS  
AU DOJO DU PLESSIS  
Du 25 au 28 mai 2022**



**Inscriptions :**  
[contact@happy-art-yoga.com](mailto:contact@happy-art-yoga.com)

01 - 7500 - Pranayama

10h30 – 12h30 Echauffements, préparations.  
Alignements et corrections posturales.  
Approche lente et détaillée,  
adaptée à chaque élève suivant son niveau.



16h – 18h  
Atelier postures sur mesure et approche simple  
du Natya Yoga

18h15 – 19h30  
Série des Douze de base  
Détente Profonde ou Yoga Nidra

Ce stage s'adresse à tous, débutants, intermédiaires, avancés ou enseignants. Il propose de découvrir ou d'approfondir les techniques du Yoga à travers une approche basée sur la pédagogie développée par Le centre de formation Happy Art Yoga.



### Les disciplines enseignées

**Le Pranayama**, la respiration, le souffle, la base essentiel du Yoga.

**Le Hatha Yoga**, traditionnel : la source de tous les autres yogas, il est le plus statique et permet un travail en profondeur sur la respiration, la détente et la concentration.

**L'Ashtanga Yoga**, sous forme de séries de postures, est un yoga dynamique, énergétique et joyeux qui s'adresse à tous à condition de respecter les alignements.

**Le Natya Yoga®**, éelos de la racine du Hatha Yoga et de l'Ashtanga, le Natya Yoga est un yoga dansé, fluide, musical, sous forme de chorégraphies progressives. Un yoga artistique, créatif et ludique.

Eric Garminan pratique le Yoga depuis trente ans et enseigne les Techniques du Yoga depuis 12 ans. Diplômé par le CEFTY en Ashtanga Yoga 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> série et préparations aux postures de 3<sup>ème</sup> série, en Hatha Yoga, Natya® Yoga et Pranayama.



Sa pédagogie précise et généreuse lui permet d'enseigner avec le même plaisir aux débutants et aux élèves avancés. Sa pratique ancrée par le Pranayama allie la technique rigoureuse et stimulante de l'Ashtanga à la liberté et la fluidité inspirée du Natya Yoga. Son Enseignement sans dogmatisme propose une approche structurée, créative et intuitive des techniques du Yoga. Il assure la Direction du centre de Formation Happy Art Yoga.



**Du mercredi 25 mai 8h  
au samedi 28 mai 13h**

Enseignement et pension complète  
avec hébergement en twin.

**Tarif : 570€**



**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
A renvoyer à Eric Garminan - Happy Art Yoga, 13 rue Gandon Bat 1, 75013 Paris

Prénom : .....  
Nom : .....  
Age : .....  
Rien en yoga :  Débutant  Intermédiaire  Avancé  
e 570€ à l'ordre de l'Happy Art Yoga.  
Inscription envoyée sans règlement ne pourra être retenue.  
recevez confirmation de votre inscription avec les moyens d'accès au Dojo du Plessis, ainsi que les détails  
us souhaitez connaître.