

Contenu du stage

Ce stage s'adresse à tous, débutants, intermédiaires, avancés, enseignants. Il propose d'approfondir les techniques du Yoga à travers une approche originale, dynamique et variée, basée sur la pédagogie proposée par l'Espace Yoga Bastille.

8h – 9h30 Pranayama

10h30 – 12h30 Echauffements, préparations. Alignements et corrections posturales.

Approche dynamique et détaillée. Apprentissage des séries d'Ashtanga Yoga et de Natya Yoga.



16h – 18h

Atelier postures sur mesure ou chorégraphies Natya Yoga



18h15 – 19h30

Pratique méditative du soir : Série des Douze de base

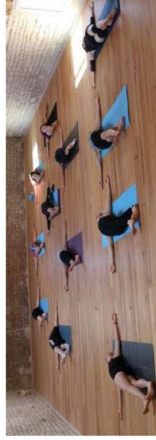
Détente Profonde ou Yoga Nidra

Enseignement : Eric Garimiran

Eric pratique le Yoga depuis trente ans et enseigne les Techniques du Yoga depuis 12 ans. Diplômé par le CEFTY en Ashtanga Yoga 1^{ère}, 2^{ème} série et préparations aux postures de 3^{ème} 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. Depuis 7 ans il assure la direction de l'Enseignement à l'EYB.



Sur les photos les élèves de L'Espace Yoga Bastille : Rosario, Lucie, Christian, Michel Yves, Elodie, Morgane, Nathalie, Hugues, Marie Yvelaine, Marie Laure, Sophie, Laurine, Léa, Patricia, Elsa, Yvonique, Tiffany, Julie, Noriko, Thierry, Hélène.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à Espace Yoga Bastille, 6 bis Passage de la Bonne Graine, 75011 Paris

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Age :

Expérience en yoga : Débutant Intermédiaire Avancé

Je règle en deux chèques de 375€ à l'ordre de l'EYB. Le premier chèque ne sera plus remboursable après le 10 avril. Toute inscription envoyée sans règlement ne pourra être retenue. Vous recevrez confirmation de votre inscription avec les moyens d'accès Dojo du Plessis, ainsi que les détails que vous souhaiteriez connaître. Le deuxième chèque sera encaissé 1 semaine avant le stage.

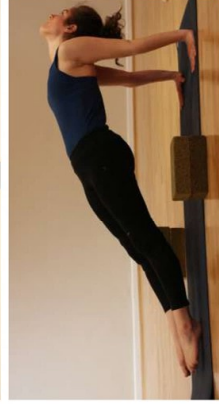


Espace Yoga Bastille

Stage de printemps

du 5 au 9 mai 2021

Avec Eric Garimiran



En résidence au Dojo du Plessis
Mareuil en Charentes

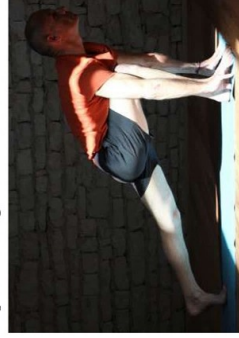
espacyogabastille.contact@gmail.com

06 62 82 49 04

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



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 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.

Le Natya Yoga®, éclos 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.



Du mercredi 5 mai 8h
au dimanche 9 mai 12h

Arrivée le mardi 4 mai fin de journée
Départ le dimanche 9 mai après le déjeuner

Tarif : 740€

(inclus pension complète et hébergement en twin. Single avec supplément.
Transport non compris)

