

Du vendredi 22 février au Samedi 2 mars 2019

YOGA



Design humain et la couleur énergie

Arrivée à 18h le vendredi Soir / Départ samedi matin 9h30

Thème et Programme

Construction de pratique et autonomie en yoga

Samedi

7h - 8h30 **P**ratique matinale (apprentissage de *vinyasa de base) *enchaînement de postures

8h45 - 9h45 **P**etit déjeuner

9h45 - 12h45 **T**héories et principes de base sur les postures et la pratique posturale

12h45 - 15h **D**éjeuner / Repos

15h -16h **O**rigine du yoga – Des veda(s) au yoga-sûtra

16h - 17h **L**es 8 membres du yoga – **S**ûtra sur la « posture juste »

Pause thé

17h30 - 18h30 **P**ratique

Dimanche

7h - 8h30 **P**ratique matinale (apprentissage de *vinyasa de base) *enchaînement de postures

8h45 - 9h45 **P**etit déjeuner

9h45 - 12h45 **P**ostures debout / **P**ostures allongées sur le dos « classique » et leurs variantes.

12h45 - 15h **D**éjeuner / Repos

15h - 16h **T**héories et principes de base sur la respiration dans la pratique posturale

16h - 17h **S**ûtra sur la « souffle » (prânâyâma)

Pause thé

17h30 - 18h30 **P**ratique

Lundi

7h - 8h30 Pratique matinale (apprentissage de *vinyasa de base) *enchaînement de postures
8h45 - 9h45 Petit déjeuner
9h45 - 12h45 Postures inversées / Postures allongées sur le ventre « classique » et leurs variantes.
12h45 - 15h Déjeuner / Repos
15h - 16h Anatomie selon les anciens : Théories et principes des Cakra(s)
16h - 17h Lien entre tous ces concepts et leurs applications dans la classification des postures et la construction de pratique
Pause thé
17h30 - 18h30 Pratique

Mardi

Journée NINA ☺ Design humain et les couleurs énergies

Cette journée sera animée par Nina qui proposera une introduction au design humain ainsi qu'au langage des couleurs

Mercredi

7h - 8h30 Pratique matinale (apprentissage de *vinyasa de base) *enchaînement de postures
8h45 - 9h45 Petit déjeuner
9h45 - 10h45 Le Panca maya ou les 5 matrices (taittiriya upanisad) et leur lien avec les outils du yoga
10h45 - 12h45 Postures assises « classiques » et leurs variantes
12h45 - 15h Déjeuner / Repos
15h - 17h Atelier de construction de pratique : Concept de vinyasa krama dans une pratique
Pause thé
17h30 - 18h30 Pratique

Jedi

7h - 8h30 Pratique matinale
8h45 - 9h45 Petit déjeuner
9h45 - 12h45 Atelier de construction de pratique / Mise en application par petit groupe
12h45 - 15h Déjeuner / Repos
15h - 17h Utilisation des rythmes respiratoires et des sons dans la pratique
Pause thé
17h30 - 18h30 Pratique

Vendredi

7h - 8h30 Pratique matinale
8h45 - 9h45 Petit déjeuner
9h45 - 12h45 Atelier de construction de pratique « multidimensionnelle » / choisir ses outils, pourquoi ?
12h45 - 15h Déjeuner / Repos
15h - 17h Atelier de fin de stage question divers et feed-back
Pause thé
17h30 - 18h30 Pratique

Tarif hébergement / pension complète : 350 euros
Tarifs enseignement : 490 euros adhérents IFY/ 540 euros non-adhérents
Un versement de 240 euros d'arrhes vous sera demandé à l'inscription
Non-remboursable à partir du 21 janvier 2019

Limité à 12 personnes

Lieu : Les fous du village - Quartier Sorhaburu - 64640 Saint Esteben
Info@chateau-basque.com

A 50' de Saint Pée sur Nivelle

Renseignements et inscriptions

isabelle Croset : 06 08 89 47 20 / croset.isabelle@orange .fr
www.athayoga.fr