

Stage
D'ASHTANGA-YOGA
Avec Annick Goueslain

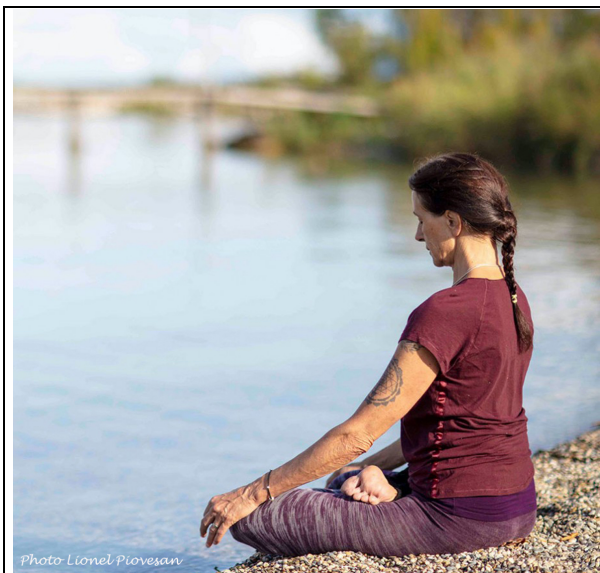


Organisé par l'A.R.A.Y
Association Rennaise d'Ashtanga-Yoga

Samedi 22 mars et dimanche matin 23 mars 2025

Salle de Yoga de la Tour d'Auvergne
8 passage du Couédic - Rennes

Réservation en ligne sur le site : www.aray.fr



Annick pratique, étudie et enseigne avec passion le Yoga Ashtanga Vinyasa depuis 1993.

Elle a appris et pratiqué l'Ashtanga Vinyasa Yoga auprès de Sri K. Pattabhi Jois, et d'autres enseignants de renom tels, Matthew Sweeney, Graham Norfield, Petri Raisanen...

Elle a participé à la création et intervient comme formatrice d'enseignants, dans l'école « les Ailes du Yoga » à Paris (depuis 2002) et à « l'école de Yoga de Mysore » à Lyon (depuis 2019).

Depuis plus de 30 ans, l'exploration profonde de l'approche posturale, l'expérimentation du Pranayama ainsi que l'étude des textes traditionnels, lui permettent de partager un enseignement vivant, ancré dans une vision orientale du monde.

■ DATES ET HORAIRES

SAMEDI 22 mars	Matin : 9h30-12h30	- Série 1 à géométrie variable : dirigée avec variations dans le Vinyasa et les Asana (extensions arrière, torsions) pour explorer plus de fluidité, d'intensité et aussi pouvoir proposer cette pratique à des personnes fatiguées ou blessées.... - Pranayama. NB : Cette pratique sera une série adaptée en fonction des possibilités et des objectifs de chaque élève.
	Ap-midi : 15h30-18h30	- Comprendre l'essence de la méthode et ses principes pour adapter et varier sa pratique en respectant la tradition (Krishnamacharya, Hatha Yoga, Yoga Sutra ...) - Les éléments essentiels de la méthode selon Pattabhi Jois. - Notion de Parampara, c'est-à-dire de lignée. - Pranayama en fin d'après-midi.
DIMANCHE 23 mars	Matin : 9h30-13h	- Pratique dirigée avec le début de la première série, un peu modifiée, qui se poursuivra avec quelques postures de la seconde série, avec des adaptations, des explications et de l'entraide. - Moment d'échange en fin de matinée.

■ TARIF : 30€ par demi journée

■ RÉSERVATION :

- En ligne sur notre site : www.aray.fr
- Ou remplir le bulletin d'inscription ci-joint et le retourner dès que possible à l'adresse indiquée*, accompagné d'un chèque de 30 € d'arrhes, à l'ordre de l'ARAY.

□ BULLETIN D'INSCRIPTION à renvoyer à :

*Luc Carimalo – 5 square du Berry – 35000 - Rennes
E-mail : luc.carimalo@aray.fr Tél : 02-99-33-03-24

 Nom : Prénom :
 E-mail Tél :
 Je m'inscris pour le samedi matin : samedi après-midi : Dimanche matin :
 Je verse un acompte de : Date :
 Signature :