



# ASHTANGA VINYASA YOGA

## MAÎTRISER LA PREMIÈRE SÉRIE

avec  
Caroline BOULINGUEZ et son équipe

Ce 3ème DVD vous permet de pratiquer et de vous entraîner à la 1ère série de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Caroline Boulinguez pratique le Ashtanga Vinyasa Yoga depuis 1983. Diplômée par Sri K Pattabhi Jois, (dépositaire de la méthode A.V.Y.), pionnière du Ashtanga Vinyasa Yoga à Paris, elle l'enseigne au sein d'un centre de yoga qu'elle a créé en 1992: le Samasthiti Studio. Elle est fondatrice de l'école de formation professionnelle Les ailes du yoga. E.F.A.Y  
Elle a conçu spécialement une pédagogie évolutive en 3 DVD que nous vous proposons. Au travers de cette approche inédite et originale, vous pourrez progresser par étape dans la maîtrise de cette discipline.



L'Ashtanga Vinyasa Yoga est un yoga dynamique très adapté à la mentalité occidentale, portée sur l'effort, l'action et la respiration.

Professeur : Caroline Boulinguez • Assistant : Renan de Germain • Réalisation Béatrice et Patrick REYNIER  
Peinture : Pascale Salmon • Musique originale : Jean-Marie Rubischung

Les 2 autres programmes complémentaires chez votre revendeur :

DVD 1 - Découvrir les bases Ashtanga Vinyasa YOGA  
DVD 2- Approfondir la pratique Ashtanga Vinyasa Yoga

### Sommaire

- Introduction
- 1ère Série complète
- Échauffement
- Pédagogies des postures
  - Postures jumelles
  - Les 3 Janu sirsasana
  - Enchaînement de la tortue
  - les 3 postures sur les ischiens
  - Les 3 postures sur la nuque

- Préparation aux postures cambrées
- Posture de tête approfondissement
- Jumps
- Spécificités
  - Respiration ujjai en lotus
  - Upluthee, l'ultime posture
- Mantra de clôture
- Relaxation Shavasana détaillée



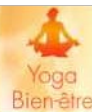
Retrouvez tous nos DVD sur internet : [www.passionsport.com](http://www.passionsport.com)

Consultez notre catalogue sur internet : [www.epidif.fr](http://www.epidif.fr)

© SCREEN SERVICES / CLAUDE REYNIER VIDEO / PARIS YOGA STUDIO. Tous droits réservés.  
Une édition SCREEN Services 5 Place Salvador Allende 2ème Etage droite BP 90057 91122 Palaiseau Cedex FRANCE

| LANGUE   | VERSION | FORMAT | AUDIO  | DURÉE      | IMAGE   | ZONE |
|----------|---------|--------|--------|------------|---------|------|
| FRANÇAIS | PAL     | 4/3    | STEREO | 160 mn env | COULEUR | 2    |

La réimpression est interdite à usage exclusivement privé et non commercial. Tout échange, copie ou reproduction même partielle, projection publique sans traitement autorisé sans permis de diffusion est puni de prison.

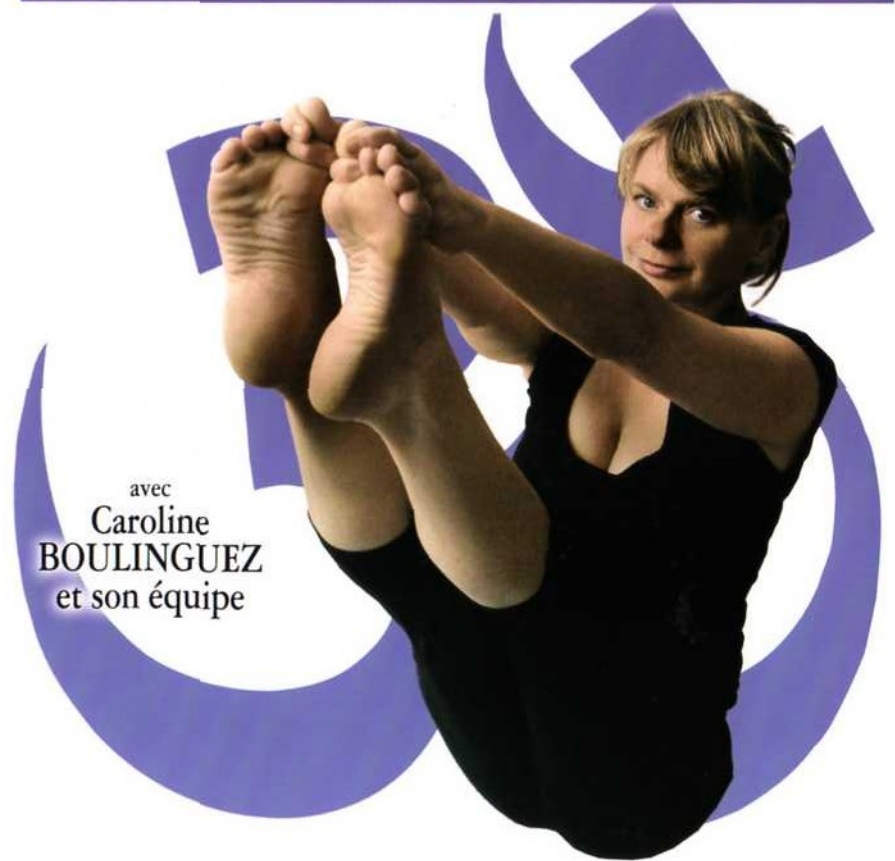


ASHTANGA VINYASA YOGA  
MAÎTRISER LA PREMIÈRE SÉRIE

# Bien-être du MONDE

## ASHTANGA VINYASA YOGA

### MAÎTRISER LA PREMIÈRE SÉRIE



avec  
Caroline  
BOULINGUEZ  
et son équipe

Un yoga dynamique et profond

Yoga  Bien-être



SCR 326



EDV 1217 - REF : SCR 326

3 760129 463267