



Caroline Boulinguez

Studio : 23 rue de la Cerisaie

75004 Paris – France

Métro Bastille ou Sully Morland

+ 33 (0)1 44 07 31 33

Nous écrire : Paris Yoga Studio – 2 rue de l' Ecole Polytechnique

75005 Paris - France

caroline.boulinguez@samasthitistudio.net

©



Caroline BOULINGUEZ

LUNDI 13 JUILLET ET MARDI 14 JUILLET 2009
De 10h à 13h00

STAGE D'ETE : DETENTE ET TONICITE

Lundi 13 juillet : Elimination des toxines, assouplissement

De 10h à 11h : méditation (régénération du cerveau), techniques de souffle, élimination des toxines, kriya (nettoyage yogique)

De 11h à 12h30 : Approche des postures à travers le stretch

De 12h30 à 13h00 : relaxation respiratoire et détente profonde.

Mardi 14 juillet : Elimination des toxines, tonicité

De 10h à 10h45 : méditation (régénération du cerveau), techniques de souffle, stimulation de l'énergie, kriya (nettoyage yogique)

De 10h45 à 11h15 : Gainage et renforcement de chaque partie du corps.

De 11h15 à 12h45 : séquence de vinyasa basée sur les hanches et l'ouverture de la colonne dorsale.

De 12h45 à 13h00 : relaxation profonde.

Merci de vous inscrire à l'avance (Par Mail ou au Studio)
Tarif membre pour 2 jours = 60 €uros / non membre = 80 €uros.
(pour un jour seulement : 35 € membres / 45 € non membres)

Attention : les inscriptions ne seront prises en compte qu'après règlement de l'atelier.
20 inscrits maximum