



**Caroline Boulinguez**  
Métro Bastille ou Sully Morland  
Studio : 23 rue de la Cerisaie  
75004 Paris – France  
Nous écrire : Paris Yoga Studio  
2 rue de l'Ecole Polytechnique 75005 Paris  
+ 33 (0)1 44 07 31 33

[caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)  
[www.samasthitistudio.net](http://www.samasthitistudio.net)

## PROGRAMME FEVRIER 2010

### TARIFS 2009/2010\*\*

Types d'abonnements	Normal	Réduit*
*Réduit = étudiant, intermittent, demandeur d'emploi, moins de 25 ans Adhésion : <b>25 €uros</b>	Renouvellement = 20 €uros gratuité pour les adhérents inscrits depuis 2004	
Atelier thématique	40 € (non adhérents)	35 € (adhérents)
<b>La Séance : 20 €uros</b> <b>Tarif découverte :</b> à prendre impérativement dans les 7 jours suivant le paiement. Valable une fois par personne		
	<b>2 cours : 30 €</b>	<b>3 cours : 35 €</b>
<b>« Les Illimités »</b>		
Semaine Illimitée	45	40*
Mois Illimité	165	150*
Trimestre Illimité	450	390*
Semestre Illimité	750	
<b>« Les carnets »</b>		
<b>10 cours (val 3 mois)</b>	175	160*
20 cours	295	280*
30 cours	400	(tarif unique)

### Intitulé du cours & Descriptif

#### Initiation

Enseignement des bases nécessaires à la pratique consciente de l'Ashtanga : la respiration Ujjai et les Bandha, la synchronisation du souffle et du mouvement, la salutation au soleil, l'alignement du corps dans les postures

#### Ashtanga 1 (correspondant à Débutant)

Progression adaptée et approfondie des bases afin d'entrer dans la première série. L'emphase est mise sur les postures debout et sur l'apprentissage graduel des postures inversées

#### Ashtanga 2 (correspondant à Vinyasa)

Emphase sur le vinyasa (synchronisation du souffle et du mouvement). Ce niveau porte sur la première série traditionnelle ou sur une série adaptée au niveau de la classe et des saisons. Ce cours est construit en fonction du besoin des pratiquants présents et de leur évolution

#### Mysore Style

Cours non dirigé, le pratiquant suivant son propre rythme. Dans le silence, la pratique devient méditation en mouvement. Chacun pratique à son propre rythme porté par la respiration Ujjai et cela en suivant l'enchaînement des postures correspondant à son niveau. L'enseignant guide et ajuste chaque élève. Ce cours s'adresse aux niveaux 1 et 2 afin de renforcer leurs acquis

Professeurs (sauf cas exceptionnel)  
Caroline Boulinguez = CB  
Surya Chandra = SC / Catherine Cheyssial = CC  
Marjorie Moy = MM/ Anouk Petzoldt = AP

	Début	Fin	
<b>Lundi</b>			
CB	7h00	9h00	Mysore Style (sauf le 1 <sup>er</sup> février 2010)
MM/CB	12h30	14h00	Ashtanga 1
MM/CB	18h30	20h00	Ashtanga 2
SC	20h30	22h00	Ashtanga 1
<b>Mardi</b>			
MM/CB	9h30	11h00	Ashtanga 1 et 2 (sauf le 23 février)
MM/CB	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga 1
SC/CB	18h00	20h00	Mysore Style (poss d'arriver jusqu'à 19h)
SC	20h00	21h30	Ashtanga 1 et 2
<b>Mercredi</b>			
CC	9h30	11h00	VINYASA CREATIF (niv. 1 et 2)
MM/CB	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga1
MM/CB	18h30	20h00	Ashtanga 2
MM/CB	20h30	22h00	Initiation
<b>Jeudi</b>			
MM/CB	12h30	14h00	Salutation à la Lune
MM/CB	18h30	20h30	Mysore Style (possibilité d'arriver jusqu'à 19h)
SC	20h30	22h00	Initiation Ashtanga 1
<b>Vendredi</b>			
CC	9h30	11h00	VINYASA CREATIF (niv. 2)
MM/CB	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2
MM/CB	19h00	20h30	Initiation
<b>Samedi</b>			
CB	9h00	10h30	Sutra – Méditation (uniquement le 6/02)
CB/MM	11h00	12h30	Ashtanga 1
CB/MM	13h00	14h30	Mysore Style Dirigée
SC	15h00	16h30	Initiation
SC	17h00	18h30	Backbends pour tous
<b>Dimanche</b>			
AP	11h00	12h30	Ashtanga tous niveaux (sauf le 21/02)

Les abonnements débutent librement dans l'année. Ils sont réglés intégralement dès le premier cours. Les cours non pris pendant la durée de l'abonnement ne sont ni remboursables ni transférables sur une autre période. (voir règlement)

Les cours spécifiques et les ateliers thématiques du dimanche sont hors abonnement et sur réservation.

Merci à tous d'arriver 5 minutes avant le début du cours (sauf cas particulier des Mysore)

Mise à disposition d'un tapis : 2€ (vente sur place de tapis personnel : 30€)

#### **ATELIER :**

« Apprentissage des postures par les ajustements », avec Surya Chandra, Dimanche 14 février de 15h à 17h30. Ouvert à tous. Inscription obligatoire.

\*\*Aucun forfait acheté ne pourra être remboursé. Les cours doivent être pris dans la limite du forfait choisi, et au plus tard le 31 août 2010.