



Caroline Boulinguez
 Métro Bastille ou Sully Morland
 Studio : 23 rue de la Cerisaie
 75004 Paris – France
 + 33 (0)1 44 07 31 33
caroline.boulinguez@samasthiti.com
www.samasthiti.com



MARK DARBY AU SAMASTHITI STUDIO PARIS DU 9 AU 11 AVRIL 2010

Mark DARBY pratique l'Ashtanga Yoga depuis 25 ans. Il commença avec Sri K. Pattabhi Jois, le maître de l'Ashtanga Yoga, en 1979 où il reçut son enseignement pendant 4 ans à Mysore, Inde. Certifié par Patthabi Jois, il est l'un des rares enseignants dans le monde à avoir atteint le niveau le plus élevé dans le système de l'Ashtanga Yoga.

L'enseignement de Darby est dynamique et direct tout en donnant aux élèves l'essence de l'énergie de ce yoga.

Lors de cet atelier, nous explorerons les asanas de base, avec une attention particulière sur l'alignement et la respiration, ainsi que l'enchaînement fluide des postures. Nous pratiquerons la salutation au soleil et les postures debout, pour construire des bases solides d'où vous progresserez et pourrez obtenir le meilleur de votre pratique.

Vendredi 9 avril 2010	Génération Tao	Bases Apprenez à bouger avec votre corps, plutôt que contre lui. En suivant son alignement naturel, le prana coulera en vous sans blocages.	20h00-21h30
Samedi 10 avril 2010	Génération Tao	Matin : Classe dirigée axée sur l'alignement et la force intérieure Pas de stabilité sans force intérieure ! Améliorez votre pratique à travers des exercices simples et des postures clés. Nous explorerons également l'importance d'un travail intérieur venant du centre pour un meilleur développement des postures. « L'ashtanga yoga c'est la respiration... » - Gurujii Nous explorerons les principes du pranayama, pour faciliter la concentration de l'esprit, l'ouverture et la libération de votre corps.	10h – 12h30
		Après-midi : torsions et les postures « avant » Les torsions permettent d'assouplir le dos, le cou, et les épaules, et tonifie les organes internes. Nous incorporerons les torsions debout et assises dans un atelier qui améliorera la digestion et apportera de la souplesse à la colonne vertébrale. Postures avant : étirements harmonieux grâce à l'alignement, ce qui protège le dos et assouplit la colonne. Équilibres sur la tête et sur les avant-bras. Apprentissage des inversions à travers les principes anatomiques, dans un esprit ouvert d'enthousiasme et de joie. Des adaptations dans les postures complètes, en fonction de la capacité et l'esprit d'aventure de chacun. Équilibre sur les mains : nous pratiquerons des postures qui vous fortifieront et vous prépareront pour les équilibres sur les mains. L'alignement des épaules sera atteint en commençant par des postures simples puis en continuant jusqu'à atteindre un équilibre total sur les mains.	13h30 – 16h
Dimanche 11 avril 2010	Samasthiti Studio	Matin : Classe dirigée 1^{ère} série Cours dirigé dans une pratique continue partant de la salutation au soleil jusqu'à l'enchaînement de fin. Vous atteindrez une conscience plus profonde grâce à la respiration et les asanas.	10h – 12h
		Après-midi : postures cambrées Nous travaillerons étape par étape en pratiquant l'alignement des points-clé, afin de réaliser ces postures avec aisance et en toute sécurité. Nous aiderons les élèves à gagner en confiance, en insistant sur la protection des régions fragiles, telles que le bas du dos, les épaules et le cou.	13h30 – 16h30



INSCRIPTION / RESERVATION **Mark Darby**

Cet atelier de 5 cours se déroule au **Samasthiti Studio** 23 rue de la Cerisaie, 75004 PARIS Métro Bastille, et à « **Génération Tao** » 144 Bd de la Villette – 75019 Paris - Métro Colonel Fabien.

TARIFS Euros	Forfait 3/4/5 cours	par cours	« Réservation »
Membre	85 / 115 / 145	35	
Non membre	100 / 130 / 160	40	
Préciser votre présence	9	10	11

➔
Nombre de places limité

RESERVATION OBLIGATOIRE (prépaiement lors de la réservation)

Inscription

Merci d'imprimer, remplir en précisant les sessions choisies et retourner par la poste accompagné de votre paiement (chèques à l'ordre de "Paris Yoga Studio ") à Paris Yoga Studio, 2 rue de l'Ecole Polytechnique, 75005 Paris