



**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 2012

®

Types d'abonnements	TARIFS 2011-2012	
	Normal	Réduit*
*Réduit = étudiant, intermittent, demandeur d'emploi, moins de 25 ans		
<b>Adhésion 25€</b>	<b>Renouvellement : 20€</b> Gratuité pour les adhérents inscrits depuis 2006	
<b>Atelier thématique</b>	40 € (non adhérents)	35 € (adhérents)
<b>Forfait 4 ateliers : 120 € (140€ non adhérents)</b> <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 € / 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)

COURS ENFANTS		Mercredi
1 cours	15 €	
10 cours	120€	Adhésion 15 €
20 cours	200€	Pour l'année

Intitulé des cours & Descriptif
<b>Initiation</b> Enseignement des bases nécessaires à la pratique consciente de l'Ashtanga : emphase sur la synchronisation du souffle et du mouvement
<b>Ashtanga 1</b> Progression adaptée et approfondie des bases, moitié de la 1 <sup>ère</sup> série et apprentissage graduel des postures inversées.
<b>Ashtanga 2</b> Pratique complète de la 1 <sup>ère</sup> série. Bases simple de la 2 <sup>ème</sup> série.
<b>Mysore Style</b> Pratique personnalisée non dirigée. L'enseignant guide et ajuste chaque élève. Tous niveaux
<b>Flow Yoga / Vinyasa Créatif</b> Approche plus libre que l'ashtanga traditionnel. Les enchaînements sont plus variés et créatifs.
<b>Yoga Iyengar</b> Une pratique traditionnelle complémentaire à l'ashtanga dans la finesse des alignements avec un maximum de soin et d'attention
<b>Initiation au Yoga (rue de Pontoise)</b> Connaître son corps pour mieux se connaître par l'initiation au yoga, renforcement du dos, ouverture des hanches, contrôle de la respiration.

**Professeurs (à titre indicatif)**  
Caroline Boulinguez=CB/ Surya Chandra = SC/ Catherine Cheyssial = CC  
Cyriaque Kempf = CK/Silvia di Rienzo = SDR /Franco Senica = FS/Joffrey Hubert = JH  
Emmanuelle Stimamiglio = ES/Gérard Pina = GP  
Julia Yeremeeva=JY/Marion Faure= FM/Laure Bruchet = LB

Lundi	Début	Fin	
JS	9H30	11H00	Iyengar <b>NOUVEAU !</b>
FS/SDR	12h30	14h00	Ashtanga 1
FS/CB	18h30	20h00	Ashtanga 2
SC	20h30	22h00	Ashtanga 1
Mardi	Début	Fin	
MF/SDR/FS	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga 1
CB/FS	18h30	20h30	Mysore Style
SC	20h30	22h00	Ashtanga 1 et 2
Mercredi	Début	Fin	
CC	9h30	11h00	Flow yoga vinyasa créatif (sauf le 29/02)
CB/SDR	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga1
ES	16h45	17h45	Yoga enfants (6-12 ans) (sauf le 29/02)
CB/SC	18h30	20h30	Mysore Style
CB/FS	20h30	22h00	Initiation
Jeudi	Début	Fin	
CB/SDR/CC	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2
GP	18h15	19h30	Initiation <b>rue de Pontoise*</b>
SC	18h30	20h30	Mysore Style
CB/MF/FS	20h30	22h00	Initiation/Ashtanga 1
Vendredi	Début	Fin	
CB/MF/SDR/CC	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2
CK	19h00	20h30	Initiation (sauf le 24 février)
Samedi	Début	Fin	
CB/CC/MF	11h00	12h30	Ashtanga 1
CB/CC/MF	13h00	14h30	Ashtanga 2
JY	15h00	16h30	Iyengar (sauf le 4 février)
JH/MF	17h00	18h30	Initiation
Dimanche	Début	Fin	
CB/SDR/FS	11h00	12h30	Ashtanga tous niveaux (à partir de 6 mois de pratique)

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 ateliers thématiques 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€)

### COURS EXCEPTIONNELS DE FEVRIER

**Yoga Nidra** avec Caroline Boulinguez **le dimanche 5 février de 18h à 19h30**

**Harmonisation des chakras** avec Laure Bruchet **le dimanche 12 février de 18h à 19h30**

### STAGES ET ATELIERS DE FEVRIER au Samasthiti

**Franco SENICA** atelier **Grands débutants dimanche 12 février de 15h à 18h.**

**Boris WILBOIS** stage **Eveil et contrôle de la colonne vertébrale, l'axe vital, dimanche 26 février de 14h à 17h.**

Nb places limité. Renseignements et inscriptions par téléphone : 01.44.07.31.33 ou par email : [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)

\***DOJO 5, 26 rue de Pontoise, 75005 PARIS**  
**LE JEUDI 18h15 19h30 Initiation**