

28 NOV 21
30 JANV 22
13 MARS 22
01 MAI 22



IMMERSION DANS LE SYSTÈME ASHTANGA VINYASA YOGA

avec Amina MOKRANE
de 9h - 17h à La Garde (83)

- Classes techniques vers la pratique progressive en Mysore style
- Pratiques en Mysore style et guidée
- Pranayama
- Mantra chanting
- Anatomie d'Asanas de la 1ère et de la 2ème série
- Petites histoires et mythologie

200€ LES 4 JOURNÉES
60€ LA JOURNÉE

INSCRIPTIONS 06 80 72 06 07



JOIE d'accueillir de nouveau AMINA au studio EnEquilibre!!

En pleine nature,
chemin des Néouliers

La Garde, VAR, FRANCE

#paradis

#lesudlefaitmieux ;-))

Amina est une élève et une enseignante dédiée à la méthode de l'Ashtanga Yoga. Elle se consacre depuis plusieurs années à sa pratique, son étude, sa transmission.

Elle a suivi plusieurs formations à l'enseignement notamment auprès de Monica GAUCI et Grégor MAELHE (8 limbs Yoga), et reçoit actuellement l'enseignement de David GARRIGUES.

Elle s'intéresse aussi bien à la littérature Yogique (textes sacrés, traités philosophiques et récits mythologiques) qu'à l'étude de l'anatomie. Son enseignement s'inscrit dans la tradition du Parampara : le cycle ininterrompu de transmission directe des connaissances transmises par ses enseignants, et trouvant leur ancrage dans son expérience personnelle.

PROGRAMME

9h-9h45 Ashtanga Mysore : les fondations

Classe technique durant laquelle nous reviendrons sur quelques principes fondamentaux à expérimenter durant la pratique en partie réalisée en « Mysore style »

9h45-11h15 Pratique

Pratique guidée & en Mysore style : accompagnement et ajustements individuels

11h15-11h30 Break

11h30-12h45 Pranayama

Durant ce module (quatre cours de 1h), vous apprendrez comment fonctionne le système respiratoire sur les plans anatomique et physiologique, afin de mieux contrôler votre respiration. Vous serez ensuite initié aux techniques de Pranayama (extension du souffle) de base telles que la respiration diaphragmatique, la respiration Ujjayi, et Kapalabhatti, avant d'aborder Nadi Shuddi Pranayama, la respiration nasale alternée. Cette technique a été directement enseignée à Amina par Gregory Maelhe, et elle est décrite en détail dans son livre « Pranayama le souffle du yoga ».

12h45-14h15 Déjeuner (possibilité de commander un repas livré à la salle)

14h15-14h45 Mantra Chanting

14h45-16h15 Anatomie des Asanas

Préparation, adaptations, auto-ajustements. Classe technique durant laquelle nous examinerons en détail un certain nombre de postures de la première et de la deuxième série. Vous apprendrez à déterminer ce qui est essentiel dans chaque posture, à établir un ordre de priorité et à choisir en conscience, les concessions que vous pouvez faire pour adopter une pratique sûre et intelligente.

16h15-17h Philosophie et mythologie du Yoga

En puisant dans la littérature Yogique au sens large (poésie mystique, Sutra, épopée, ou Upanishads etc.), nous tenterons de développer nos connaissances (Vidya) autour de l'Ashtanga. Chaque journée s'achèvera par une lecture et/ou le partage d'un texte qui viendra nourrir et inspirer notre pratique quotidienne.