



**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 AOÛT 2010

**Valable jusqu'au 22 août**  
**Attention : le studio sera**  
**fermé du 9 au 15 août**

### TARIFS 2009/2010\*\*

Types d'abonnements	Normal	Réduit*
---------------------	--------	---------

\*Réduit = étudiant, intermittent, demandeur d'emploi, moins de 25 ans  
 Adhésion : **25 €uros**      Renouvellement = 20 €uros gratuité pour les adhérents inscrits depuis 2004

Atelier thématique      40 € (non adhérents)      35 € (adhérents)

**La Séance : 20 €uros**

**Tarif découverte :**

*à prendre impérativement dans les 7 jours suivant le paiement. Valable une fois par personne*

**2 cours : 30 €**

**3 cours : 35 €**

#### « Les Illimités »

Semaine Illimitée	45	40*
Mois Illimité	165	150*
Trimestre Illimité	450	390*
Semestre Illimité	750	

#### « Les carnets »

<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

*\*\*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.*

**Professeurs (sauf cas exceptionnel)**

Marjorie Moy = MM

Marion Faure = MF / Cyriaque Kempf = CK / Franco Senica = FS

Lundi	Début	Fin	
MF	18h30	20h00	Ashtanga 2 (sauf le 9 août)
MF/CK	20h30	22h00	Ashtanga 1 (sauf le 9 août)
Mardi	Début	Fin	
MF	20h00	21h30	Ashtanga 1 et 2 (sauf le 10 août)
Mercredi	Début	Fin	
FS/MF	12h30	14h00	Initiation Ashtanga 1 (sauf le 11 août)
FS	20h30	22h00	Initiation (sauf le 11 août)
Jeudi	Début	Fin	
CK/MF	19h00	21h00	Mysore Style (sauf le 12 août) (Possibilité d'arriver jusqu'à 19h45)
Samedi	Début	Fin	
MM	11h00	12h30	Ashtanga 1,2(sauf le 14 août)
FS/CK	15h00	16h30	Initiation, Ashtanga 1(sauf le 14 août)
Dimanche	Début	Fin	
MF/FS/CK	11h00	12h30	Ashtanga tous niveaux (sauf le 15 août)

**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€)