



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
www.samasthitistudio.net

PROGRAMME
AOUT SEPTEMBRE
2010
Du 23 août au
5 septembre

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** »

10 cours (val 3 mois) 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 (donnés à titre indicatif, les intervenants peuvent changer)

Surya Chandra= SC / Marjorie Moy = MM

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

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

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€)

**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.