



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

NOVEMBRE 2011

Attention programme exceptionnel les mardi 1^{er} et vendredi 11 novembre

®

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

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

Intitulé des cours & Descriptif

Initiation
Enseignement des bases nécessaires à la pratique consciente de l'Ashtanga : emphase sur la synchronisation du souffle et du mouvement

Ashtanga 1
Progression adaptée et approfondie des bases, moitié de la 1^{ère} série et apprentissage graduel des postures inversées.

Ashtanga 2
Pratique complète de la 1^{ère} série. Bases simple de la 2^{ème} série.

Mysore Style
Pratique personnalisée non dirigée. L'enseignant guide et ajuste chaque élève. Tous niveaux

Flow Yoga / Vinyasa Créatif
Approche plus libre que l'ashtanga traditionnel. Les enchaînements sont plus variés et créatifs.

Yoga Madhurya
Ou Yoga Douceur. Fluidité du corps en mouvement, en adéquation avec le souffle.

Initiation au Yoga (rue de Pontoise)
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
Maureen Miyaguchi = MOMO/Joffrey Hubert = JH/Emmanuelle Stimamiglio = ES
Marie-Helena Taquet =MHT / Gérard Pina = GP/Nathalie Blondeau=NB
Yongsun Choe = YS/ Cathie Ventalon=CV

Lundi	Début	Fin	
CB	7h00	9h00	Mysore Style
CV	9h30	11h00	Flow Vinyasa
MOMO/SDR	12h30	14h00	Ashtanga 1
CB	18h30	20h00	Ashtanga 2
SC	20h30	22h00	Ashtanga 1
Mardi	Début	Fin	
MOMO/SDR	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga 1 (sauf le 1er nov)
GP	18h15	19h30	Initiation rue de Pontoise* (sauf le 1er nov)
CB	18h30	20h30	Mysore Style (sauf le 1er nov)
SC	20h30	22h00	Ashtanga 1 et 2 (sauf le 1er nov)
Mercredi	Début	Fin	
CC	9h30	11h00	Flow yoga vinyasa créatif
CB	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga1
ES	16h45	17h45	Yoga enfants (6-12 ans) (sauf le 2 nov)
YC	18h30	20h30	Mysore Style (poss d'arriver jusqu'à 19h30)
CB	20h30	22h00	Initiation
Jeudi	Début	Fin	
CB	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2
GP	18h15	19h30	Initiation rue de Pontoise*
SC	18h30	20h30	Mysore Style
CB	20h30	22h00	Initiation/Ashtanga 1
Vendredi	Début	Fin	
MHT	9h30	11h00	Yoga Madhurya (sauf le 11 novembre)
FS/CB	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2 (sauf le 11 novembre)
CK/FS	19h00	20h30	Initiation (sauf le 11 novembre)
Samedi	Début	Fin	
FS/CB/NB/SDR	11h00	12h30	Ashtanga 1
FS/CB/NB/SDR	13h00	14h30	Ashtanga 2
JH/NB	17h00	18h30	Initiation
Dimanche	Début	Fin	
FS/CB/NB/SDR	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€ (ventes sur place de tapis personnel : 30€)

COURS EXCEPTIONNELS DE NOVEMBRE

MARDI 1^{ER} NOVEMBRE - Ashtanga tous niveaux de 11h à 12h30 (CB)
- Chakras de 18h à 19h30 (LB)

VENDREDI 11 NOVEMBRE - Ashtanga pour tous de 11h à 12h30 (FS)
- Yoga Nidra de 18h à 19h30 (CB)

DIMANCHE 6 ET 20 NOVEMBRE : Epaules, Nuque, Bassin de 18h à 19h30 (YC)

STAGES DE NOVEMBRE

- Ouverture du bassin avec S. Di Rienzo le dimanche 13 novembre de 15h à 18h

- Grands Débutants avec Franco Senica dimanche 27 novembre de 15h à 18h.

Nb places limité. Renseignements et inscriptions par téléphone : 01.44.07.31.33 ou par email : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net

*DOJO 5, 26 rue de Pontoise, 75005 PARIS

LE MARDI 18h15 19h30 Initiation

LE JEUDI 18h15 19h30 Initiation