



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
SEPTEMBRE 2010
A partir du 13 septembre

Types d'abonnements	TARIFS	
	Normal	Réduit*
*Réduit = étudiant, intermittent, demandeur d'emploi, moins de 25 ans		
Adhésion : 25 €uros	Renouvellement = 20 €uros gratuit pour les adhérents inscrits depuis 2004	
Atelier thématique	40 € (non adhérents)	35 € (adhérents)
La Séance : 20 €uros		
Tarif découverte :		
<i>à prendre impérativement dans les 7 jours suivant le paiement. Valable une fois par personne</i>		
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		
<u>Initiation</u>		
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		
<u>Mysore Style</u>		
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 (sauf cas exceptionnel)
 Caroline Boulinguez = CB
 Surya Chandra = SC / Catherine Cheyssial = CC/
 Silvia di Rienzo = SDR/Cyriaque KEMPF = CK

	Début	Fin	
Lundi			
SDR/CB	12h30	14h00	Ashtanga 1
SDR/CB	18h30	20h00	Ashtanga 2
SC	20h30	22h00	Ashtanga 1
Mardi			
SDR/CB	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga 1
SC/CB	18h00	20h00	Mysore Style (poss d'arriver jusqu'à 19h)
SC	20h00	21h30	Ashtanga 1 et 2
Mercredi			
CC	9h30	11h00	Vinyasa Créatif
SDR/CB	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga1
CB	18h30	20h00	Ashtanga 2
CB	20h30	22h00	Initiation
Jeudi			
SC	18h30	20h30	Mysore Style
SC	20h30	22h00	Initiation Ashtanga 1
Vendredi			
CC	9h30	11h00	Vinyasa Créatif (niv. 2)
SDR /CB	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2
CK	19h00	20h30	Initiation
Samedi			
CB	11h00	12h30	Ashtanga 1
CB	13h00	14h30	Ashtanga 2
SC	15h00	16h30	Initiation
Dimanche			
CB	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€)