

# YOGA ASHTANGA SÈVRE-MOINE

## Fiche d'inscription 2019 -2020

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Téléphone : .....

Adresse : .....

Email : .....

En cochant cette case, j'accepte de recevoir des mails de la part de Yoga Ashtanga Sèvremoine.

### **Pour mieux vous connaître :**

- Pratiquez-vous déjà le yoga ? oui /non      - Une activité physique (précisez) ? oui/non
- Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer le yoga ? .....
- Avez-vous ou avez-vous eu des problèmes de santé (cardiaque, dos, articulations, autre), chirurgie (opératoire, réparatrice, etc) ? Précisez : .....
- Comment avez-vous connu ASHTANGA YOGA SEVRE-MOINE ?

.....

### **Merci de cocher le ou les cours souhaité(s)\*:**

- Ashtanga Yoga :**  lundi 20h-21h (Débutant)  
 jeudi 17h40-18h40 (Débutant)  
 mercredi 18h30-19h50 (Ashtanga 1)  
 lundi 18h50-19h50 (Ashtanga 2)

**Vinyasa Yoga :**  lundi 17h40-18h40 (tous niveaux)

**Yoga restauratif :**  mercredi 20h-21h

### **Tarifs (cocher la formule) :**

+ adhésion à l'association (obligatoire) : 7€/an

- carte de 40 cours – 260€ (durée de validité : 1 an)      Cours d'essai : 7€
- carte de 30 cours – 210€ (durée de validité : 9 mois)      ou gratuit (pour une inscription à l'issue du cours)
- carte de 20 cours – 160€ (durée de validité : 6 mois)
- carte de 10 cours – 90€ (durée de validité : 3 mois)

Lieu : Dojo, rue des champs de fleurs – 49230 SEVREMOINE

## INSCRIPTION YOGA ASHTANGA SEVRE-MOINE 2019

### Pièces à fournir et règlement général :

- Fiche d'inscription complétée
- Règlement par espèces ou chèque(s) à l'ordre de YOGA ASHTANGA SEVREMOINE (possible plusieurs chèques datés du jour de l'inscription)
- Un certificat médical datant de moins de 6 mois pour la pratique du yoga

Pour plus d'informations, merci de consulter le règlement intérieur de l'association.

### HORAIRES ASHTANGA YOGA SEVREMOINE 2019

Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours et de vous installer dans la salle avec votre tapis.

<b>LUNDI</b> - Vinyasa -17h40-18h40 - Ashtanga 2 - 18h50-19h50 - Ashtanga débutant - 20h-21h	<b>MERCREDI</b> - Ashtanga 1 – 18h30-19h50 - Yoga restauratif – 20h-21h	<b>JEUDI</b> – Ashtanga débutant - 17h40-18h40
--	--	--

## DESCRIPTIFS DES COURS

**ASHTANGA DÉBUTANT** : Nous détaillons avec minutie les différents éléments des salutations au soleil. Les salutations au soleil contiennent l'essence de chaque posture de l'Ashtanga, par conséquent si elles sont comprises avec précision dès le début, le pratiquant de yoga développera une fondation solide sur laquelle il pourra construire sa pratique dans les mois ou les années qui suivent. Les pratiquants sont encouragés à écouter leurs corps et leur respiration. Des modifications différentes appropriées à la pratique de chaque personne seront données. Les cours débutants sont très adaptés aux personnes nouvelles à l'Ashtanga, mais également destinés à ceux qui veulent rafraichir leurs connaissances, ou suite à une longue interruption dans leur pratique. Le nombre de cours pour passer au niveau supérieur est très individuel et dépend de la pratique de chacun. Si vous n'êtes pas sûr, vous pouvez demander l'avis d'Audrey.

**ASHTANGA 1** : Dans ce cours, les salutations au soleil et les postures debout seront guidées avec un rythme assez soutenu. On suppose que les élèves connaissent déjà cette partie de la séquence, ce n'est pas un cours pour les personnes nouvelles au système Ashtanga. Le cours dure 1 h20 pour donner le temps d'introduire les postures assises d'une manière sûre pour le dos et les ischio-jambiers. Les postures seront enseignées dans l'ordre traditionnel jusqu'à une des variations de Janu Sirsasana (A, B ou C). Le cours se terminera avec la posture de flexion arrière et la séquence assise de fin avant la relaxation au sol.

**ASHTANGA 2** : Dans ce cours, les salutations au soleil et les postures debout seront guidées avec un rythme assez soutenu. On suppose que les élèves connaissent déjà cette partie de la séquence, ce n'est pas un cours pour les personnes nouvelles au système Ashtanga. A la différence de l'Ashtanga 1, le cours ne suivra pas l'ordre traditionnel de la 1ere série : quelques postures debout seront laissées de côté pour pouvoir pratiquer davantage de postures assises et une partie de la séquence finale. Le cours dure 1 h, c'est une version courte d'Ashtanga 2 où nous suivrons le rythme de la respiration de manière fluide et douce.

**VINYASA (tous niveaux)** : Après un court échauffement, le cours devient stimulant et dynamique, pour lequel Audrey prépare une séquence qui peut changer chaque semaine. Il est basé sur le système de l'Ashtanga, incorporant des variations de la première série ainsi que des postures extérieures à l'Ashtanga, équilibrant les séquences entre postures debout, assises, de force, de souplesse, d'ouverture de hanches et de flexions arrière. Des modifications sont également proposées ; cela en fait un cours ouvert à tous les niveaux, sauf les débutants complets. C'est une excellente occasion d'essayer des postures nouvelles et stimulantes !

**YOGA RESTORATIF** : Dans ce cours, nous ne faisons que des postures relaxantes, parfaites pour restaurer l'énergie qui a été appauvrie par la vie citadine. Yin et Yang sont des termes utilisés pour décrire la façon dont les forces opposées sont interconnectées et interdépendantes dans la nature. Les styles de yoga Ashtanga et Vinyasa sont considérés comme des pratiques « Yang » ; Ils sont dynamiques, et forts. Dans ce cours de Restauratif, l'accent est mis sur les positions statiques, nous laissant complètement aller et juste « être » présent. C'est une pratique alternative pour les jours où le style dynamique nous paraît inapproprié, pendant des périodes de maladie, ou lors des menstruations, de la pleine/nouvelle lune, ou quand nous sommes tout simplement surmenés et fatigués ! Le Restauratif permet de ne pas ignorer sa pratique régulière et de garder les bénéfices mentaux et émotionnels, comme l'apaisement intérieur tout en activant les cellules de son corps. Cette pratique nous donne une force constructive et positive pour affronter les obstacles de la vie de manière apaisée. Le Restauratif amène une énergie différente de l'Ashtanga et les deux pratiques sont très complémentaires.