

PROGRAMME DU 1 AU 23 AOÛT 2020

ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN

avec Yvan Colléter



©Anni Maarit

Ashtanga Yoga . Yoga doux ou dynamique
Restorative . Méditation



ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN



Formé à l'Ashtanga Vinyasa Yoga traditionnel par Linda Munro & Gerald Disse, Yvan enseigne depuis 2016 au studio Ashtanga Yoga Paris, avec pour objectif que chacun puisse construire une pratique thérapeutique, personnelle et durable.

Ses cours sont des portes vers l'expérience de l'éveil où l'essence de la méditation est rendue accessible à tous. Passionné par la thérapie, le yoga, la méditation et la non-dualité, Yvan continue d'enrichir son enseignement par d'autres approches (Restorative, Vinyasa, Thérapie non-duelle) afin d'apporter aux autres, la meilleure aide possible.

Description des cours

- Yoga doux, Apprendre à écouter son corps et retrouver l'équilibre.

Enchaînement d'asanas (postures de yoga) synchronisées à la respiration. Une attention particulière sera accordée au lâcher prise et aux ressentis.

- Yoga doux et méditation, Apaiser l'esprit et faire l'expérience de ce qui est au-delà du mental

La première partie de la séance composée d'asanas et d'exercices de respiration préparera à 30 min de méditation guidée.

- Ashtanga yoga, Pratique traditionnelle de yoga dynamique

Souffle et mouvement se synchronisent dans un enchaînement spécifique. Séance autour de la première série d'Ashtanga Yoga (appelée "Yoga Chikitsa" ou "Cure par le Yoga").

- Yoga dynamique, Retrouver la force et cultiver l'équilibre

Enchaînement créatif d'asanas synchronisées à la respiration. Une attention particulière sera accordée à l'alignement et au travail musculaire.

- Restorative, Pratiquer le lâcher prise

Les postures sont maintenues passivement grâce à un matériel fourni (coussins, couvertures, briques, sac de sable...). Apprendre à activer le système parasympathique. Passer du mode "fight&flight" (stress) au "rest&digest" (relaxation et autoguérison)

- Cours spécial: Séance thématique: santé du dos (le 1/8), hanche (8/8), inversions (15/8), équilibre des chakras (22/8)

- Cours particulier, Pour aller plus loin dans sa pratique: sur demande 75€/ 1h

Les cours sont donnés en petit comité (max 5 pers.) pour être en mesure de s'adapter à chacun.

Tarif: 15€ la séance ou 40€ pass semaine (lundi au dimanche)

Les cours ont lieu au 6 avenue du Midi, 06220 Golfe Juan Vallauris, France

Réservation obligatoire au 06 70 45 11 34 ou colleterivan@gmail.com au moins 1h avant la séance

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:45 - 10:00 Yoga dynamique tous niveaux	8:45 - 10:00 Ashtanga tous niveaux	8:45 - 10:00 Yoga dynamique tous niveaux		8:45- 10:00 Ashtanga tous niveaux		
					10:30 - 12:00 Yoga dynamique tous niveaux	10:30 - 11:45 Ashtanga tous niveaux
18:30 - 19:45 Yoga doux	18:30 - 19:30 Yoga doux et méditation	18:30 -19:30 Restorative		18:00 - 19:30 Cours spécial (santé du dos, hanches, inversions, chakras)	18:30 - 19:45 Yoga doux	18:30 - 19:45 Yoga doux et méditation