

BONJOUR, LE PRINTEMPS !

Enfin les nuits d'hiver laissent place à la légèreté et à la douceur du printemps !

Le printemps invite à booster notre vitalité et "repartir du bon pied" !

Pour accueillir l'énergie nouvelle du printemps, ce stage vous propose **des pratiques complètes et joyeuses des postures et de la respiration adaptées à la nouvelle saison.**

Le stage s'adresse aux personnes ayant au moins **6 mois de pratique** du Yoga Iyengar®, pour explorer et approfondir leur expérience dans un **lieu dédié au yoga.**

Le format "matinée" vous permettra de prendre du temps pour vous, avant de continuer votre journée avec le sourire 😊!

LE STUDIO

Le Studio Yoga République est situé dans le Haut Marais, à proximité **des transports en commun**, mais **au calme** des agitations de la Place de la République.

La salle est équipée avec tous les supports et matériels nécessaires à la pratique du Yoga Iyengar. Elle dispose entre autres de **7 panneaux de suspension** avec sangles, et de 15 postes équipés de cordes murales.

Vous y trouverez des **tapis**, chaises, **briques** et **couvertures**. Pas la peine de vous charger.

Retrouvez de nombreuses photos du Studio sur son site internet.

www.studio-yoga-republique.fr

21 rue Béranger

75003 Paris

06 52 51 13 03

contact@studio-yoga-republique.fr



LE STAGE DE PRINTEMPS



STAGE DE 5 MATINÉES

Du lundi 1er au vendredi 5 mai 2023

de 9h00 à 12h00

avec Sasha LUPOVSKAYA,

Professeure au Studio Yoga République

Tous Niveaux

ENSEIGNANT



Sasha Lupovskaya est enseignante au Studio Yoga République.

Formée par Christian Pisano (Nice) et certifiée par le Ramamani Iyengar Institute de Pune, Sasha continue à approfondir sa pratique et son enseignement dans des stages des professeur(e)s cher(e)s à son cœur.

Pour Sasha le yoga est un souffle de liberté intérieure et une expérimentation de la reconnaissance du soi sans limites, que le rythme quotidien nous fait négliger. C'est avec joie et inspiration qu'elle partage son expérience avec ses élèves.

LE PROGRAMME

Je vous invite à me rejoindre pour les 5 matinées de pratique **de 9h00 à 12h00**.

Chaque jour la pratique sera dédiée à une posture ou à une famille de postures, pour (re)découvrir l'espace du corps comme un espace de contemplation et de rythme de la nature.

L'approche progressive répartie sur les 5 jours vous permettra d'approfondir votre pratique, en commençant par des ouvertures graduelles et en allant plus loin avec confiance, avec ou sans les supports.

LUNDI - Eveil du bassin et du diaphragme

MARDI - Fermeté et Légèreté intérieures

MERCREDI - Nettoyage de printemps

JEUDI - Se tourner vers le Soleil

VENDREDI - Ouvrir le cœur



BULLETIN D'INSCRIPTION

Du lundi 1er au vendredi 5 mai 2023

• Lun • Mar • Mer • Jeu • Ven
(Cocher les dates souhaitées)

NOM

Prénom

Date de naissance _____

Code postal _____ **Ville** _____

Téléphone (mobile de préférence)

Email

Nombre d'années de pratique ?

Douleurs ou autre, pour prévenir le professeur ?

Inscriptions et règlement **en ligne** sur le site :

<https://www.studio-yoga-republique.fr/stages-ateliers-yoga-paris/>

Ou par chèque(s) à l'ordre de : **Studio Yoga République**

à renvoyer avec ce bulletin à l'adresse du Studio :

21, rue Béranger 75003 Paris

Tarif : 190 € pour les 5 jours,

Réservations à la journée ouvertes 2 semaines avant le début des stages : 45 € par jour

(Inscriptions dans l'ordre d'arrivée, avec priorité aux réservations de 5 jours, dans la limite des 15 places)