



**Caroline Boulinguez**  
Métro Bastille ou Sully Morland  
Nous écrire : Paris Yoga Studio – 9 rue de l'école Polytechnique  
75 005 Paris - France  
Studio : 23 rue de la Cerisaie  
75 004 Paris – France  
**+ 33 (0)1 44 07 31 33 ( du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00)**  
[caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)  
[www.samasthitistudio.com](http://www.samasthitistudio.com)

©

## Atelier « Postures Avancées »



La première série de l'Ashtanga assouplit, renforce le corps et développe la stabilité de l'esprit.

Pour approfondir votre pratique du yoga, nous vous proposons d'explorer, sous forme d'ateliers, des postures différentes, basées sur les cambrés. Ces dernières nettoient le système nerveux central et assouplissent tout l'avant du corps. Ces séances de deux heures seront consacrées à l'approche graduelle des postures issues de la deuxième et de la troisième série.

Progressivement, par un travail sur l'alignement et sur la respiration, nous aborderons les postures cambrées, les postures d'équilibre et les postures du pied derrière la tête.

**Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont une pratique régulière (cours Ashtanga 1 et 2 et Mysore style)**

**Dimanche 18 janvier 2009**

**Animé par Caroline BOULINGUEZ**

**De 17h à 20h**

**Merci de vous inscrire à l'avance (Par Mail ou au Studio)**

**Tarif membre = 30 €uros / non membre = 35 €uros.**