



®

Caroline Boulinguez
Métro Bastille ou Sully Morland
Studio : 23 rue de la Cerisaie
75 004 Paris – France
Nous écrire : Paris Yoga Studio
2, rue de l'école Polytechnique 75005 Paris
+ 33 (0)1 44 07 31 33
caroline.boulinguez@samasthitistudio.net
www.samasthitistudio.com

TARIFS 2008/2009		
Types d'abonnements	Normal	Réduit*
*Réduit = étudiant, intermittent, demandeur d'emploi Adhésion : 25 €uros Renouvellement = 20 €uros gratuit pour les adhérents inscrit depuis 2003		
Atelier thématique	35	30
La Séance : 20 €uros Tarif découverte 1 séance : 12 € « Les Illimités »		
Semaine Illimitée	45	40*
Mois Illimité	155	140*
Trimestre Illimité	420	375*
Semestre Illimité	750	
« Les carnets »		
10 cours	165	150*
20 cours	290	265*
33 cours	400	(tarif unique)

Intitulé du cours & Descriptif
<p>Initiation Enseignement des bases nécessaires à la pratique consciente de l'Ashtanga : la respiration Ujjai et les Bandha, la synchronisation de souffle et du mouvement, la salutation au soleil, l'alignement du corps dans les postures</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Mysore Style 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</p>

Les Ateliers Internationaux :

Mark DARBY

Du 17 au 19 avril 2009

Matthew SWEENEY

Du 1^{er} au 3 mai 2009

Inscriptions au Studio ou sur notre site internet
www.samasthitistudio.com

Programme de Décembre 2008

Attention horaires aménagés vacances de Noël
Professeurs (sauf cas exceptionnel) Sylvia Da Silva = SDS
Caroline Boulinguez = CB / Renan de Germain = RDG / Alexandre Aubron = AA
Surya Chandra = SC / Catherine Cheissial = CC / Vanessa Mac Carthy = VMC

Lundi			
CB	8h30	10H30	Mysore style (possibilité d'arriver à 9h)
VMC	12h30	14h00	Ashtanga 1
CB	18h00	19h30	Ashtanga 2
SC	20h00	21h30	Ashtanga 1
Mardi			
CB	10h	11h30	Ashtanga 1,2
VMC	12h30	14h00	Initiation
RDG	18h00	20h00	MYSORE STYLE (possibilité d'arriver à 18h30)
RDG	20h00	21h30	Ashtanga 2
Mercredi			
CC	09h30	11h00	Ashtanga 2
CB	12h30	14h00	Initiation, Ashtanga1
CB	18h30	20h00	Ashtanga 2
CB	20h30	22h00	Initiation
Jeudi			
VMC	12h30	14h00	Mysore Style dirigé Ashtanga 1 et 2
CB	18h30	22h00	MYSORE STYLE (possibilité de venir jusqu'à 21h) Initiation Mysore style (ouvert à tous)
Vendredi			
CC	09h30	11h00	Ashtanga 2
RDG	12h30	14h00	Ashtanga 1et2
AA	19h30	21H00	Initiation
Samedi			
AA	9h00	10h30	Initiation, Ashtanga1
CB	10h 45	12h45	Méditation, pranayama, sutra, pratique posturale((ouvert à tous les niveaux) Ashtanga 2
CB	13h00	14h30	Ashtanga 2
SC	15h00	16h30	Salutation à la lune – Ouvert à tous (selon Matthew Sweeney)
SC	17h00	18h30	Initiation
Dimanche			
Prochain Atelier « postures avancées » Caroline BOULINGUEZ ouvert aux élèves ayant plus de 2 ans de pratique – 18 janvier 2009 17H00-20H00 (30€ adhérent / 35 non adhérent) les ateliers thématiques du dimanche sont hors abonnement et sur réservation.			

ATTENTION ! Les cours en rouge ne pourront être maintenus que par une fréquentation moyenne de 8 personnes – Nous nous réservons le droit de les arrêter s'ils ne remplissent pas cette condition (nous préviendrons alors les participants un mois à l'avance)

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 cours spécifiques et les ateliers thématiques du dimanche 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€)