

**Asana - Anatomie - Alignement**

**NOUVELLE SÉRIE D'ATELIERS!**

*avec Linda Munro*



ASHTANGA YOGA PARIS

[www.ashtangayogaparis.fr](http://www.ashtangayogaparis.fr)

# Asana - Anatomy - Alignment

## NOUVELLE SÉRIE D'ATELIERS!

avec *Linda Munro*

Dans cette série d'ateliers, vous recevrez des instructions sur l'anatomie pratique autour du sujet donné et sur la façon de mieux exécuter les asanas pour respecter l'alignement anatomique et le mouvement dans le corps. C'est un compagnon essentiel à toutes les formes dynamiques d'asanas de yoga pour établir une pratique durable qui nous apporte une relation saine et intelligente entre le corps et l'esprit.

Chaque session consistera en une vue d'ensemble de l'anatomie puis en une exploration des asanas pour assimiler l'information dans l'alignement et peut-être découvrir des variations qui conviennent mieux à votre corps.

### Programme :

#### **Protéger mes genoux**

10 décembre

14h00 - 16h30

#### **Protéger mes sacroiliacs et mon bas du dos**

14 janvier

14h00 - 16h30

#### **Protéger mes épaules**

4 février

14h00 - 16h30

#### **Protéger mon cou**

10 mars

14h00 - 16h30



ASHTANGA YOGA PARIS

[www.ashtangayogaparis.fr](http://www.ashtangayogaparis.fr)

# Asana - Anatomy - Alignment

## NOUVELLE SÉRIE D'ATELIERS!

avec *Linda Munro*

À compléter et nous renvoyer SVP avec votre paiement complet :

**NOM, PRENOM :**

**ADRESSE :**

**TELEPHONE :**

**EMAIL :**

### TARIFS

SÉRIE D'ATELIERS

SESSIONS INDIVIDUELLES (45€ l'unité)

140€

Protégez mes genoux

Protégez mes épaules

Protégez mes  
sacroiliacs et mon bas  
du dos

Protégez mon cou

### OPTIONS DE PAIEMENT :

En ligne : Paiement sécurisé par CB.

Visitez : <https://www.ashtangayogaparis.fr/asana-anatomy-alignment-linda-fr/>

Virement bancaire : Merci de nous contacter pour les détails <https://www.ashtangayogaparis.fr/contact/>

Chèque (à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris") Montant : \_\_\_\_\_ €

Espèces - Montant : \_\_\_\_\_ €

\*Les règlements de 30 euros ou moins ne sont pas remboursables.

\*Au-delà de 21 jours avant le début du stage, des frais d'administratifs de 30 euros seront déduits du montant total à rembourser.

\*Entre 8 et 20 jours avant le début du stage, seule la moitié du montant total pourra être remboursée.

\*7 jours avant le début du stage, aucun remboursement ne pourra être effectué.

\*Nous ne pourrions pas transférer une réservation payée à un individu au-delà de 2 semaines avant le début du stage.

\*Nous conseillons à ceux qui n'habitent pas Paris de prendre une assurance voyage, car nous ne pourrions pas faire d'exception à cette politique en cas de problème de transport ou de santé. En effet, le professeur invité confirme sa présence en fonction du nombre d'élèves (qui lui est garanti 21 jours avant le début du stage) ; nous vous demandons donc de bien vouloir respecter cette politique et vous remercions de votre compréhension.

SVP dater et signer en reconnaissance  
de la politique d'annulation ci-dessus.



ASHTANGA YOGA PARIS

[www.ashtangayogaparis.fr](http://www.ashtangayogaparis.fr)