

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec Chuck Miller

6 - 14 Avril, 2024.

9:30 - 12:00 & 13:30 - 16:30

Intensif de 50 heures (Possibilité de faire uniquement le premier week-end)

L'atelier sera donné en Anglais.



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec Chuck Miller

Nous sommes honorés de recevoir à nouveau chez nous à Paris l'un des professeurs d'Ashtanga les plus expérimentés... C'est une vraie chance d'étudier avec Chuck Miller ! Nous attendons cette opportunité avec impatience, ne la ratez pas vous non plus ! Les ateliers sont ouverts à tous les niveaux de pratique : peu importe votre niveau, vous apprendrez de nouvelles choses, et progresserez dans votre pratique de l'Ashtanga.

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec Chuck Miller

Pratique Matinale 9h30 - 12h00 :

→ Nous débuterons calmement et profondément afin de développer un vocabulaire commun et une compréhension de l'alignement de base.

→ Les actions de protection (bandhas) seront enseignées pour créer de la stabilité, de la longueur et une amplitude de mouvement pleine. L'objectif est d'apprendre une méthode durable qui puisse être appliquée à la pratique tout au long de nos vies.

→ Chaque jour nous avancerons plus loin dans la série de l'Ashtanga Yoga.

Plutôt que de mettre l'accent sur la rapidité et le progrès nous nous focaliserons sur la compréhension des formes internes essentielles et toujours présentes dans chaque partie de cette pratique exceptionnelle. En connaissant ces formes internes essentielles vous pourrez vous repérer dans toute partie de la pratique peu importe la série ou le style.

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec Chuck Miller

Atelier de l'après-midi 13h30 - 16h30 :

→ Après la pause du midi nous commencerons par une session de questions et réponses ; nous aurons le temps de digérer le déjeuner et explorer tout ce que l'on a appris le matin. Les difficultés rencontrées dans la pratique matinale pourront être abordées d'une façon plus approfondie que dans un cours traditionnel.

Venez l'esprit ouvert et curieux, apportez vos questions et laissez-vous surprendre par une nouvelle façon de voir cette brillante pratique.

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec Chuck Miller

Un esprit de débutant *Vinyasa* Pratiques essentielles de centrage

Il existe un nombre de choses que nous pouvons apprendre et qui informe une multitude de choses que nous pouvons faire.

C'est comme apprendre à compter. Si nous apprenons à compter jusqu'à 10 alors cela devient de plus en plus facile d'aborder de plus grands nombres. Cela peut sembler insurmontable au début avec la première dizaine. Puis cela devient magique et super facile de continuer.

Il y a quelque chose de semblable que je veux partager. J'ai étudié et pratiqué diligemment pendant de longues années, appris plein d'asanas et les Vinyasas, les séquences de « mouvements/respiration ». J'étais très discipliné et j'ai travaillé dur dans ma pratique. Puis j'ai ressenti le besoin de mieux comprendre ce que je faisais, comment le faire, et ou diriger mes efforts dans la pratique.

J'ai étudié la philosophie de l'Advaita Vedanta, cette idée de « non-dualisme » que préconisait Adi Shankaracharya un Yogi du Sud de l'Inde du 8^{eme} siècle. Cette idée qu'en yoga il existe une « unicité » en nous, dans notre monde et dans l'univers.

Shankaracharya enseignait « qu'il faut connaître l'Un, et ainsi le connaissant nous connaissons l'essence du Tout ». C'est le thème que « Atman et Brahman » ne sont pas différent. Que la simple Âme individuelle et l'Âme Cosmique Universelle ne font en réalité qu'un.

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec Chuck Miller

Comment cela se rapporte-t-il à notre pratique ?

Si on approfondis les bases, il y aura un déroulement plus naturel de la pratique qui est plus intelligent, qui permet d'éviter la blessure et prôner la jouissance, le plaisir et l'amour.

Ahimsa, ne pas blesser, la première Yama du système Ashtanga tout au début !!!

Maintenant. Le seul moment qui existe vraiment !

“Connaître le “Un”, et le connaissant, on va connaître l'essence du Tout !!
»

J'ai lu cela dans un livre de Shankaracharya et cela a fait tilt dans mon esprit. Une sorte de Nirvana, un éveil.

Je me suis demandé, est-ce vraiment possible ??

J'étais très intrigué.

J'étudiais le yoga, les asanas, la méditation. Je travaillais le bois et la charpenterie en été et en hiver je patrouillais les pistes de ski comme secouriste. Je lisais plein de livres de yoga. Et après 9 ans tout seul, par moi-même, en 1980 je trouvais mon premier enseignant Pattabhi Jois. J'étudiais régulièrement avec lui pendant 20 ans. Et pendant cette période, surtout vers la fin j'eus le privilège de rencontrer d'autres grands enseignants. Je me réjouissais de trouver le point commun entre tous ces enseignements. Les choses qui se superposaient dans ces différentes méthodes.

J'ai trouvé cela plutôt cool !! Et c'est ce que nous explorerons au travers de la pratique de la séquence traditionnelle du Yoga Ashtanga.

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec Chuck Miller

Options prix :

INTENSIF ENTIER DE 50 heures :

Early Bird si inscription avant le 28 février : 1000€

Inscription normale (après le 28 février) : 1150€

WEEK-END 6 & 7 AVRIL UNIQUEMENT :

Early Bird si inscription avant le 28 février : 200€

Inscription normale (après le 28 février) : 240€

WEEK-END DU 8 AU 14 AVRIL UNIQUEMENT *

cette option est réservée à ceux qui ont déjà participé à au moins un atelier de fin de semaine avec Chuck auparavant :

Early Bird si inscription avant le 28 février : 800€

Inscription normale (après le 28 février) : 920€



ASHTANGA YOGA PARIS

INTENSIF - SAMA ASHTANGA YOGA

avec *Chuck Miller*

6 - 14 Avril, 2024.

9:30 - 12:00 & 13:30 - 16:30

À compléter et nous renvoyer SVP avec votre paiement complet :

NOM, PRENOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

E-MAIL :

Prix Early Bird (avant le 28 Février 2024):

- L'ENTIERETÉ de l'Atelier : 1000 €
- Le weekend du 6 et 7 Avril seulement : 200 €
- La semaine du 8 au 14 Avril seulement : 800 €

(cette option est réservée à ceux qui ont déjà participé à au moins un atelier de weekend avec Chuck auparavant)

Prix Normal (après le 28 Février 2024):

- L'ENTIERETÉ de l'Atelier : 1150 €
- Le weekend du 6 et 7 Avril seulement : 240 €
- La semaine du 8 au 14 Avril seulement : 920 €

(cette option est réservée à ceux qui ont déjà participé à au moins un atelier de weekend avec Chuck auparavant)

OPTIONS DE PAIEMENT :

- En ligne : Paiement sécurisé par CB.
Visitez : <https://www.ashtangayogaparis.fr/2024-chuck-miller-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 datez et signez en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.