



Caroline Boulinguez

Studio 23 rue de la Cerisaie - 75004 Paris
M° Bastille ou Sully Morland
Génération TAO 144 boulevard de la Villette
M° Stalingrad ou Colonel Fabien

PROGRAMME Décembre 2012

Secrétariat 01 44 07 31 33

caroline.boulinguez@samasthitistudio.net
www.samasthitistudio.net

**JUSQU'AU
21 DECEMBRE 2012**

PROFESSEURS (à titre indicatif)

Caroline Boulinguez=CB/Surya Chandra=SC/Cyriaque Kempf=CK/Silvia di Rienzo=SDR/Franco Senica=FS/Joffrey Hubert=JH/Maureen Miyaguchi=MOMO/Sandra Vaz=SV/
Sandrine Romet=SR/Julia Yereemeva=JY/Françoise Boucher=FB/Sophie de Grivel = SDG/Yongsun Choe =YC/Catherine Cheyssial=CC / Maxime Garmat=MG/Christina Towle=CT/
Julie Compans=JC/Aurélié Pras=AP/Raphaele Godin=RG/Valeria Apicella=VA

Lundi	Début	Fin	
YC/SDR	7h00	9h15	Mysore Style du matin
MOMO	12h30	14h00	Débutants, Ashtanga 1
CB/SDR	18h30	20h00	Ashtanga 2, préparation à la seconde série
SC	20h30	22h00	Ashtanga 1
Mardi	Début	Fin	
YC/SDR	7h00	9h15	Mysore Style du matin
FB	9h30	11h00	Débutants
SV	12h30	14h00	Ashtanga 1
MG/SC/SDR	18h30	20h30	Mysore Style
JH	20h30	22h00	Débutants, Ashtanga 1
Mercredi	Début	Fin	
YC/SDR	7h00	9h15	Mysore Style du matin
CC	9h30	11h00	Vinyasa créatif
CB/JC	12h30	14h00	Débutants
CB/SV	18h30	20h30	Ashtanga 1 et 2 préparation à la tortue et pied derrière la tête
RG	20h30	22h00	Grands débutants
JH	20h00	21h30	Débutants au centre GENERATION TAO – 144 boulevard de la Villette – m° Jaurès et Colonel Fabien
Jeudi	Début	Fin	
YC/SDR/SDG	7h00	9h15	Mysore Style du matin sauf le 20 décembre !!!
CB/SDR/RG	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2 approfondir la 1 ^{ère} série et préparer la seconde
Momo/CK	18h30	20h30	Mysore Style
Momo/CK	20h30	22h00	Ashtanga 1 et 2
CB/SR	20h30	22h00	Débutants, Ashtanga 1 au centre GENERATION TAO - 144 boulevard de la Villette – m° Jaurès et Colonel Fabien
Vendredi	Début	Fin	
YC/SDR/SDG	7h00	9h15	Mysore Style du matin
CB/SDR/RG	12h30	14h00	Ashtanga 1 et 2 série dirigée 1 ^{ère} série ou mix 1 ^{ère} et 2 ^{ème} série
SDG	19h00	20h30	Débutants, Ashtanga 1
Samedi	Début	Fin	
MG/SR/SDG	9h00	10h30	Ashtanga 2 Série dirigée 1 ^{er} ou mix 1 ^{ère} 2ème NB : pas le 22/12
CB/CC	11h00	12h30	Ashtanga 1
FT/CC	13h00	14h30	Vinyasa créatif
JY/SC	15h00	16h30	Iyengar sauf le 1^{er} décembre !!!
JH/CT	17h00	18h30	Débutants
Dimanche	Début	Fin	
SDR	9h30	10h45	Méditation, pranayama <u>le 16 décembre uniquement</u>
CB/SR/SDR	11h00	12h30	Ashtanga tous niveaux
SDR	15h00	17h00	Vinyasa Créatif en musique <u>le 16 décembre uniquement</u>

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 ateliers thématiques 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€)

ATELIERS ET COURS EXCEPTIONNELS DU MOIS DE DECEMBRE

ATELIER AJUSTEMENTS ET ALIGNEMENTS le dimanche 2 décembre de 15h à 18h avec Yongsun CHOE
ATELIER GRANDS DEBUTANTS le dimanche 9 décembre de 15h à 18h avec Franco SENICA
COURS EXCEPTIONNEL DE VINYASA EN MUSIQUE le dimanche 16 décembre de 15h à 17h avec Silvia DI RIENZO
COURS EXCEPTIONNEL CHAKRAS avec Laure BRUCHET, le prochain en janvier 2013 !!!

Nb places limité. Renseignements et inscriptions par téléphone : 01.44.07.31.33 ou par email : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net
NOUS ECRIRE : PARIS YOGA STUDIO, 2 RUE DE L'ECOLE POLYTECHNIQUE, 75005 PARIS