

**Samasthiti studio**

Studio : 23 rue de la Cerisaie

75004 Paris – France

Téléphone : + 33 (0)1 44 07 31 33

Email [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)

## L'envol du Yogi

### Apprentissage des Jumps & des Equilibres



### Atelier animé par Surya Chandra

**Lundi 9 Avril 2012 de 15h00 à 18h00**

L'objectif de cet atelier est de vous permettre d'acquérir les techniques nécessaires pour maîtriser les sauts des salutations au soleil et découvrir les différents Jumps afin d'entrer et de sortir des postures assises de la première série dans la fluidité et le contrôle.

Avec la maîtrise des jumps votre tonicité musculaire sera accrue, votre pratique deviendra plus légère, vous pourrez dérouler le mala (collier) des postures assises de la première série en gardant un rythme constant, sans rupture. Votre concentration sur les bandhas, les drishtis et l'alignement des asanas deviendra plus facile.

Cet atelier sera aussi l'occasion d'aborder les équilibres sur les mains et les avant bras.

Cet atelier est ouvert aux niveaux Ashtanga 2, Ashtanga 1 mais aussi à ceux qui viennent aux cours d'initiation au moins depuis septembre.

**Nombre de places limité à 25**

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

**Tarif membre = 35 € / non membre = 40 €**

**Attention : les inscriptions ne seront prises en compte qu'après règlement de l'atelier.**