



ASHTANGA YOGA & VINYASA KRAMA

RETRAITE DE 10 JOURS

AVEC MATTHEW SWEENEY

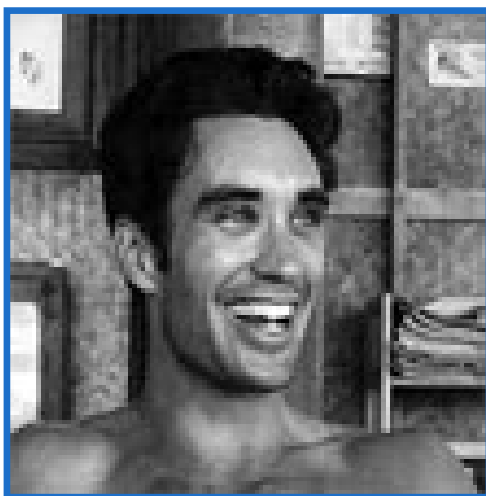
A AIX-LES-BAINS



Du mardi 13 août au jeudi 22 août 2013

Matthew Sweeney a débuté le yoga adolescent, il y a 25 ans, et a étudié les pratiques d'asana, le corps, la méditation et le développement personnel. Il a commencé l'*Ashtanga Yoga* en 1992, et enseigne la méthode traditionnelle depuis 1996. Ces dernières années, il a également incorporé des séquences alternatives à son enseignement, en complément des séquences traditionnelles de l'ashtanga. Lors de ses workshops, les élèves sont encouragés à travailler selon leur niveau et leurs inclinations, de sorte que les méthodes d'*Ashtanga Yoga* et de *Vinyasa Krama* puissent convenir aux pratiquants de tous niveaux. Ses stages se déroulent dans un esprit holistique et d'ouverture d'esprit, pour aider tous les participants à travailler en conscience, avec spiritualité.

Cet enseignement complet sera une exploration théorique et pratique de *Yoga Ashtanga* et de *Vinyasa Yoga*. Il inclura le *Yoga Ashtanga* traditionnel, des séquences thérapeutiques de vinyasa et de philosophie du *Yoga*. C'est une occasion unique pour les débutants et les passionnés résolument engagés dans le *Yoga*, de pratiquer sous la tutelle d'un professeur confirmé de renommée internationale.



Matthew Sweeney conduit ses ateliers avec enthousiasme, dans une ambiance ludique qui permet d'accéder à la joie du yoga. La dernière partie du stage de Matthew incluse des pratiques fluides dirigées et des conseils perspicaces sur divers détails, des astuces et des techniques sur certains aspects plus complexes de la pratique des asanas. Ces cours sont profitables non seulement aux étudiants d'*Ashtanga Yoga*, mais aussi aux pratiquants de yoga de n'importe quelle autre tradition.

Ses sessions sont utiles aux pratiquants de toutes les traditions yogiques et ne sont pas destinées uniquement aux élèves pratiquant l'*Ashtanga Yoga* traditionnel.

---

## ATELIERS

### Mardi 13 août matin °3 heures

#### Série alternative de *Vinyasa*

#### *Chandra Krama* : la série de la lune

Après une courte introduction concernant le déroulement du stage et le *Vinyasa Yoga*, cette classe débutera avec la série de la lune. Fatigué ? Epuisé ? Blessé ? Ou simplement une petite baisse de forme ? Cette série est une forme douce de *Vinyasa* accessible à tous les niveaux. Bien que cette série ait été à l'origine prévue pour les pratiques de pleine lune, de nouvelle lune et pendant le cycle menstruel, elle est appropriée à tous moments pour les femmes ou les hommes. Cette série concerne les hanches, l'aine, le bas du dos et les abdominaux, qui se seront éveillés et vivifiés après la réalisation des postures. Elle diminue la pression du cou, des épaules et des poignets (courante à cause des sauts de la série *ashtanga*) et est salutaire comme une alternative régulière à la chaleur intense de l'*Ashtanga* traditionnel. Peu importe que l'on soit vieux ou jeune, cette série est parfaite pour tous les âges. Une certaine expérience du yoga est recommandée.

### Mardi 13 août après-midi °3 heures

#### Le centrage et les sauts

Cette classe explorera les méthodes et les techniques nécessaires pour pratiquer avec plus d'aisance « les sauts vers l'avant et vers l'arrière ». Elle commencera par un échauffement des poignets, puis explorera les sauts du *Suryanamaskara*, étape par étape. Ces techniques serviront de bases, elles seront les références pour les sauts qui permettent d'entrer et de sortir des postures assises.

### Mercredi 14 août matin °3 heures

#### *Yoga Chikitsa* : la moitié de la première série.

Cette classe commencera par l'apprentissage progressif d'*Uddiyana Bandha* et de *Nauli Kriya*. Puis, Matthew guidera les étudiants pendant la première moitié de la première série. Les élèves seront encouragés à exécuter des postures suivant leur propre capacité afin d'éviter douleurs ou blessures et de favoriser l'aisance et la joie de la pratique qui s'actualise dans cette série traditionnelle. Un examen de certains des aspects anatomiques et physiologiques des postures de la première série conclura la session. Une certaine expérience d'*Ashtanga Yoga* est nécessaire pour cette classe, bien que les élèves soient encouragés à laisser de côté toutes les postures qui leur sont particulièrement problématiques.

### Mercredi 14 août après-midi °3 heures

#### *Pranayama* et méditation - 1

La première classe de *pranayama* détaillera les points essentiels de la respiration *ujjayi* (respiration sonore) et explorera *viloma pranayama* et *anuloma pranayama* (respirations avec des pauses). Ces deux techniques sont particulièrement utiles pour l'amélioration d'*ujjayi pranayama* et *kumbhaka* (la rétention du souffle). Les aspects thérapeutiques du *pranayama* et de la méditation seront abordés. *Metta Bhavana*, ou la pratique de la bonté affectueuse, conclura la session. Il s'agit d'une belle et simple méditation bouddhiste, une pratique de simple observation consciente. Les élèves sont invités à mettre en application chaque *pranayama* et technique de méditation dans leur pratique quotidienne pour le restant de la semaine.

---

## PRATIQUES INDIVIDUELLES

### Les matinées de jeudi à samedi

Si vous êtes débutant en *Ashtanga* traditionnel, vous aurez l'occasion de commencer une pratique personnelle sous les conseils d'un des enseignants internationaux les plus renommés dans le monde de l'*Ashtanga*. Les pratiquants confirmés s'épanouiront également sous son regard avisé et stimulant. Une attention particulière ainsi que des ajustements et des conseils individuels seront donnés à chaque étudiant pour les motiver à aller jusqu'au bout de leur potentiel.

Pour ceux qui ne connaissent pas les cours de Matthew, on leur demandera de combiner une pratique de la série de la Lune la première semaine. Les étudiants qui ont déjà pratiqué avec Matthew (et connaissent la série de la Lune) seront encouragés à commencer à explorer les aspects de la série du Lion dans une pratique personnelle et éventuellement les pratiques avancées de *Vinyasa Krama*. Ce cours est une belle manière de commencer à apprendre le *Vinyasa Krama* en liaison avec vos acquis de la pratique d'*Ashtanga Yoga* ou de *Yoga Vinyasa*. Une expérience de la pratique personnelle de *Yoga Ashtanga* est nécessaire pour assister à ces cours.

### Les après-midi de jeudi à samedi

Après ces pratiques individuelles, pendant l'après-midi, nous discuterons des méthodes et des pratiques appropriées à chaque étudiant – spécifiquement, des techniques et des conseils adéquats sur la série de la Lune et la première série. Si suffisamment d'élèves pratiquent la série du Lion et la série intermédiaire, certains détails de ces séries pourront être examinés.

---

## ATELIERS

### Dimanche 18 août matin °3 heures

#### **Simha Krama : la série du Lion**

Cette série est la deuxième conçue par Matthew. La série du Lion découle de la série de la Lune, en introduisant des postures développant des notions posées dans la série précédente. Elle inclut l'exploration de différentes postures debout, des adaptations thérapeutiques des flexions vers l'arrière, une séquence d'ouverture d'épaule et une approche ludique de diverses postures d'inversion. Cette série peut être une alternative utile à la série intermédiaire traditionnelle, si certaines postures (voire la série entière) vous semblent trop douloureuses, impossibles ou simplement inadéquates.

### Dimanche 18 août après-midi °3 heures

#### **Les flexions vers l'arrière**

Cette classe commencera par un échauffement court de *Vinyasa*. Nous explorerons des variations des flexions vers l'arrière et des « drop backs ». Des exercices seront proposés pour accroître la conscience de l'articulation du bas dos, du plancher pelvien et des muscles du psoas. Une certaine expérience est profitable, pour suivre cette classe, bien que chacune des étapes soit précisément expliquée, dans la continuité des ateliers précédents. Les élèves ayant des problèmes de dos devront avertir le professeur en début de classe.

## Lundi 19 août matin °3 heures

### La moitié de la série intermédiaire

Cette classe portera sur la première moitié de la série intermédiaire (approximativement jusqu'à l'équilibre sur les avant-bras : *Pincha Mayurasana*). Quelques variations seront proposées pour que les étudiants qui ne sont pas familiarisés avec certaines des postures puissent les réaliser efficacement et sans risque. Seront aussi abordés la décomposition de certaines des postures les plus difficiles et des exercices d'ouvertures spécifiques qui préparent les flexions vers l'arrière et les postures avec les jambes-derrrière-la-tête de la série.

## Lundi 19 août après-midi °3 heures

### Pranayama et méditation - 2

La deuxième classe de *pranayama* concernera le *nadi sodhana*, ou la respiration alternée, considérée comme la reine du *pranayama*. Nous revisiterons également certaines des techniques vues pendant la semaine précédente, avec un temps pour d'éventuelles questions. La pratique de méditation progressera vers plus d'intensité dans la « *bhakti* » ou les aspects dévotionnels de la méditation, la *Bhâvanâ Metta* (*metta* : amour, amitié ou bienveillance illimitée et universelle, *bhavana* : développement). Nous explorerons également des aspects plus profonds de la notion d'observateur (*advaita* : non dualisme), *kevala kumbhaka* et *raja kevala kumbhaka* ou l'observation du souffle et de l'esprit.

---

## PRATIQUES INDIVIDUELLES

### Les matinées de mardi à jeudi

Si vous êtes débutant en *Ashtanga* traditionnel, vous aurez l'occasion de commencer une pratique personnelle sous les conseils d'un des enseignants internationaux les plus renommés dans le monde de l'*Ashtanga*. Les pratiquants confirmés s'épanouiront également sous son regard avisé et stimulant. Une attention particulière ainsi que des ajustements et des conseils individuels seront donnés à chaque étudiant pour les motiver à aller jusqu'au bout de leur potentiel.

Pour ceux qui ne connaissent pas les cours de Matthew, on leur demandera de combiner une pratique des séries standard d'*Ashtanga* (première et intermédiaire) en deuxième semaine. Les étudiants qui ont déjà pratiqué avec Matthew (et connaissent la série de la Lune) seront encouragés à commencer à explorer les aspects de la série du Lion dans une pratique personnelle et éventuellement les pratiques avancées de *Vinyasa Krama*. Ce cours est une belle manière de commencer à apprendre le *Vinyasa Krama* en liaison avec vos acquis de la pratique d'*Ashtanga Yoga* ou de *Yoga Vinyasa*. Une expérience de la pratique personnelle de *Yoga Ashtanga* est nécessaire pour assister à ces cours.

### Les après-midi de mardi à jeudi

Après ces pratiques individuelles, pendant l'après-midi, nous discuterons des méthodes et des pratiques appropriées à chaque étudiant – spécifiquement, des techniques et des conseils adéquats sur la série de la Lune et la première série. Si suffisamment d'élèves pratiquent la série du Lion et la série intermédiaire, certains détails de ces séries pourront être examinés.

## LOCALISATION



**Salle Jean Rubeaud** 4 rue Vaugelas 73100 Aix-les-Bains (à côté de la MJC)

Pour votre hébergement, tous les renseignements ici :  
<http://www.aixlesbains.com/fr/ot-aix-les-bains.html>

## TARIFS

### STAGE DE YOGA DE 10 JOURS

~~550€~~ 500 €

### STAGE DE YOGA DE 5 JOURS

~~400€~~ 365 €

(tarifs pour un règlement avant le 15 mai 2013)

## INSCRIPTIONS

Par email [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)  
 Par courrier Paris Yoga Studio, 2 rue de l'Ecole Polytechnique, 75005 PARIS.

Les inscriptions ne seront validées qu'à réception du paiement complet.