

# Intensif Ashtanga

avec Caroline Boulinguez et Marion Lesage



## Du lundi 9 août au dimanche 15 août

Au cœur du parc naturel des Pyrénées ariégeoises, profitez d'une semaine d'immersion dans un cadre bucolique et apaisant.

En bordure du Village du Four, dans la commune du Bosc, Caroline Boulinguez et Marion Lesage vous proposent de vous échapper lors d'une retraite intensive d'Ashtanga Yoga.

Au programme : 1h30 de médiation le matin, suivie par une session de Vinyasa de 3h et dans l'après-midi, salutations à la lune, Yoga Nidra avec Caroline et Yin Yoga avec Marion. Caroline Boulinguez et Marion Lesage vous feront découvrir une approche sensorielle et énergétique du travail postural.

Chaque matin, vous aurez l'opportunité de méditer afin d'éveiller en douceur le corps et le mental. Vous aurez un moment de pranayama, ce qui ajuste et harmonise vos énergies pour la journée et un moment d'exploration sensorielle, technique subtile et douce du réveil du corps, pour vous préparer à la pratique des postures.

Nous travaillerons l'alignement par des techniques d'ouverture du corps segment par segment. L'ensemble du corps sera envisagé, bassin, postures debout, équilibres, cambrés et torsions. Les Vinyasa concernent la première et seconde série.



# Programme

## Lundi soir

**Arrivez quand vous voulez.**

**20h** : Accueil – Dîner

## Mardi

**8h30-12h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**18h-19h30** : Salutation à la Lune selon Matthew Sweeney.

## Mercredi

**8h-12h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**18h00 – 19h30** : Atelier Yin Yoga avec Marion

## Jeudi

**8h-12h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**Après-midi : Pause**

## Vendredi

**8h-12h** : Méditation, Pranayama, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**18h-19h30** : Salutation à la Lune selon Matthew Sweeney.

## Samedi

**8h30-12h** : Méditation, Pranayama, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**18h30-19h45** : Yoga Nidra avec Marion

## Dimanche

**8h30-10h** : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

**10h - 12h** : Séquence de full Vinyasa choisie en fonction du travail qui aura été fait.



# Tarifs

Cours de Yoga, hébergement et repas inclus. Hors transport.

## **2 chambres doubles**

Lits séparés, coin lavabo

**750€ par personne.**

## **1 chambre double plus**

Lits séparés, lavabo et douche.

**800€ par personne.**

## **5 places en dortoir**

Couchage simples, superposés, douche, WC et lavabo dans la chambre.

**650€ par personne.**

# Cuisine

À base de produits locaux, de saisons et frais, la cuisine sera organisée par nos hôtes expérimentés. La cuisine s'inscrit dans une démarche locale et savoureuse et saura s'adapter à votre régime alimentaire (végétalien, sans gluten, sans gluten, etc.).



# Le lieu

À 18km de Foix, dans le cœur même du Parc Naturel des Pyrénées ariègeoise, la formation se tiendra dans une ancienne ferme en pierre immergée dans un terrain de 2500 m<sup>2</sup>.



Un espace privilégié, à 850 mètres d'altitude, où calme et nature offriront un cadre idéal pour une immersion totale dans un environnement propice offrant toutes les commodités.



# Caroline Boulinguez

Pionnière de l'Ashtanga Yoga à Paris et ancienne élève diplômée et autorisée par Sri K. Patthabi Jois à Mysore, Caroline Boulinguez est l'une des premières à avoir diffusé et fait connaître l'Ashtanga en France et à travers le monde.



En qualité d'avant-gardiste, elle crée dans le quartier de Bastille le Samasthiti Studio, premier studio d'Ashtanga Yoga à Paris en 1995, puis fonde en 2002 la célèbre École Française d'Ashtanga Yoga (EFAY) qui a posé les bases pédagogiques de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga. Certifiée Yoga Alliance, l'EFAY est aussi titulaire du certificat *Datadock* et apparaît sur le catalogue des formations Pôle Emploi.

Sa volonté de transmettre la philosophie et les bienfaits de l'Ashtanga Yoga l'a également amené à développer un outil anti-stress pour les jeunes cadres en partenariat avec l'ANPE des cadre (l'APEC).

Elle est aussi l'auteure d'une série de DVD *Ashtanga Vinyasa Yoga* et du récent ouvrage *Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga* aux éditions du Courrier du Livre.

# Marion Lesage



Sportive endurante, voyageuse passionnée de Nature et yogini alors dilettante, Marion a vraiment « rencontré » le yoga il y a 12 ans grâce à un voyage en Asie où elle s'est immergée complètement dans la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.

Après une formation en Hatha traditionnel de 3 ans, elle entreprend naturellement la formation de l'EFAY en Ashtanga Vinyasa Yoga, sa pratique de cœur, sous l'égide de Caroline Boulinguez et d'Annick Goueslain. Suivront ensuite d'autres formations, notamment en Yin Yoga, Yoga Nidra, Méditation, Pranayama, Sanskrit, et Ayurveda, auprès d'enseignants de renom comme Petri Räisänen, Laruga Glaser, Kino Mc Gregor, Matthew Sweeney, Sheshadri, Rodolphe Milliat, Dr Jayashree....

Forte de tous ces enseignements et expériences en tant qu'élève et professeur depuis 12 ans, elle intervient désormais dans les formations de 200H du Mana Yoga Center, et a intégré en 2020 l'équipe pédagogique de l'École Française d'Ashtanga Yoga EFAY. Elle a également créé en 2018 l'association « Faites du Yoga et une B.A. » afin de proposer des événements autour du Yoga au profit d'associations caritatives. Marion propose au sein de son studio à Hossegor des cours alliant respect des traditions et ouverture pour permettre à chacun.e de s'épanouir dans sa pratique, dans l'engagement, la joie et la bienveillance, ... de trouver son propre chemin sur la voie du Yoga !

# Contact & plan d'accès



Foix, puis organisation d'une navette pour l'aller-retour.



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

INFORMATION  
CORONAVIRUS  
COVID-19

En raison de la pandémie Covid-19, le programme peut varier afin de respecter les règles de sécurité imposées par cette situation.

# Formulaire d'inscription

Le formulaire d'inscription, hébergé par Google formulaire, permet de mieux traiter les demandes d'inscriptions. Les informations collectées sont consultées uniquement par le Samasthiti Studio / EFAY et ne sont aucunement partagées à des tiers.

Toutes les informations étant présentes dans le programme, vous avez également le choix de réaliser toutes les démarches d'inscription par mail en contactant : [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)

<https://forms.gle/T4BPr857isd3nW81A>

