



GARTH
MCLEAN

STAGE INTENSIF : 25-26-27 mai 2018

“Le système nerveux”

A propos de Garth

Quand Garth est diagnostiqué avec une sclérose en plaques cyclique en 1996 à Los Angeles, son médecin lui recommande le yoga. Depuis ce jour, il s'est engagé dans une pratique de yoga Iyengar quotidienne qui lui a permis de limiter certains symptômes et de maintenir son affection en rémission. Aujourd'hui, enseignant “Senior Intermediate 3” et évaluateur de la méthode Iyengar, il voyage partout dans le monde, partager sa connaissance et son enthousiasme pour les vertus de la pratique du yoga.

A propos du stage

L'objectif de Garth est d'amener équilibre et force aux systèmes nerveux et immunitaire. “La beauté du yoga Iyengar, dit-il, est qu'il peut être adapté pour permettre à n'importe qui d'en recevoir les bénéfices, indépendamment des défis auxquels chacun fait face”.

Emploi du temps

vendredi 25 mai 2018	samedi 26 mai 2018	dimanche 27 mai 2018
15h30 accueil ouvert	9h-12h Approfondissement: Asana	9h-12h Approfondissement : Vinyasa
16h-18h <u>Yoga pour tous</u> : Construire force et stabilité	12h déjeuner	12h déjeuner
18h30-20h30 <u>Yoga pour tous</u> : Récupérer le système nerveux	14h-16h30 <u>Approfondissement:</u> Inversions, postures de récupération et Pranayama	14h-16h30 <u>Approfondissement:</u> Inversions, postures de récupération et Pranayama

Informations pratiques

Niveaux

vendredi 25 mai : « Yoga pour tous »

- pour ceux qui souhaitent essayer le yoga Iyengar - même pour la première fois;
- pour les élèves qui souhaitent en apprendre plus sur le système nerveux;
- pour les élèves qui ont des problèmes neurologiques et leurs enseignants qui souhaitent apprendre à y apporter des remèdes dans le cours du yoga.

samedi 26 mai (9h-12h +14h-16h30) et dimanche 27 mai (14h-16h30) : « Approfondissement »

- pour les élèves qui pratiquent depuis plus de 6 mois qui font la posture inversée sur les épaules
- pour les élèves souffrant d'une affection neurologique capables de se tenir debout et de marcher sans assistance

dimanche 27 mai (9h-12h) Vinyasa

- pour les professeurs et les élèves qui veulent l'expérience d'une pratique dynamique

Tarifs :

La séance à l'unité = 60€

Une journée entière (2 séances le même jour) = 110€

Le stage complète (6 séances) = 250€

Langue : Garth enseignera en anglais ; une traduction française sera assurée en cas de besoin.

Adresse : 91, rue du Fg Saint-Martin 75010 PARIS. Porte cochère : 2416, fond de cour

Matériel : tout le matériel de pratique est fourni.

Restauration : une collation végétarienne et bio vous sera servie le samedi et dimanche.

Assistance : Notre espace limite le nombre de participants à 26. Il vous faut donc réserver votre place en payant des arrhes de la moitié du prix total.

Réservez votre place :

Faites-nous parvenir :

- le formulaire d'inscription dûment complété
- un chèque d'arrhes du montant de la moitié du prix total, à l'ordre de : DSYI
- une enveloppe timbrée et pré-adressée à vous-même

à l'adresse suivante :

Yoga Iyengar 91
91, rue du Faubourg Saint-Martin / 75010 Paris FRANCE

Envoyez votre inscription au plus vite car elles sont traités dans l'ordre de réception. Si le stage est complet, nous vous renverrons votre chèque dans l'enveloppe timbrée prévue à cet effet. Nous vous informerons du statut de votre inscription par courriel dès réception.

Désistement : Si vous annulez avant le 23 mars 2018, votre chèque d'arrhes vous sera retourné. Au-delà de cette date, vous ne serez pas remboursés.

Pour plus d'information: dameliotoni@gmail.com

Formulaire d'inscription

Nom _____

Prénom _____

Email _____

Portable _____

Collez ici votre photo

Je suis l'élève de _____ pratique depuis _____

Êtes-vous professeur de yoga ? oui non

Si « oui » quel est votre niveau de certification ? _____

Utilisez cette espace pour nous signaler un cas de santé particulier _____

Vous avez besoin d'un reçu ? _____ Précisez à quel ordre _____

Cochez les séances qui vous intéressent :

stage complet :

vendredi, samedi, dimanche

[250€ ÷ 2] arrhes = 125€

tarif journée :

vendredi 25 (16h-18h et 18h30-20h30)

[110€ ÷ 2] arrhes = 55€

samedi 26 (9h-12h et 14h-16h30)

[110€ ÷ 2] arrhes = 55€

dimanche 27 (9h-12h et 14h-16h30)

[110€ ÷ 2] arrhes = 55€

tarif séance :

vendredi 25 (16h-18h asana)

[60€ ÷ 2] arrhes = 30€

vendredi 25 (18h30-20h30 postures de récupération)

[60€ ÷ 2] arrhes = 30€

samedi 26 (9h-12h asana)

[60€ ÷ 2] arrhes = 30€

samedi 26 (14h-16h30 postures de récupération)

[60€ ÷ 2] arrhes = 30€

dimanche 27 (9h-12h Vinyasa)

[60€ ÷ 2] arrhes = 30€

dimanche 27 (14h-16h30 postures de récupération)

[60€ ÷ 2] arrhes = 30€

puis, additionnez-les pour trouver le montant de votre chèque d'arrhes = _____