

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	MYSORE STYLE 7h15 / 8h45	MYSORE STYLE 7h15 / 8h45	MYSORE STYLE 7h15 / 8h45	MYSORE STYLE 7h15 / 8h45		
					MYSORE STYLE 8h15 / 9h45	
					YIN YOGA 10h / 11h30	ASHTANGA YOGA 10H / 11H30 ***
	MYSORE STYLE 12h / 13h30	YOGA PRENATAL 12h15 / 13h30	SERIE DIRIGEE 1 12h15 / 13h30	MYSORE STYLE 12h / 13h30		
	CYCLE D'ACCUEIL 17h45 / 19h *					
CYCLE D'ACCUEIL 18h45 / 20h		MYSORE STYLE 18h / 19h30	MYSORE STYLE 18h / 20h15 **	YIN YOGA Mantra mudra 18h30 / 20h		
SERIE DIRIGEE 1 20h15 / 21H30	SERIE DIRIGEE 1 19h15 / 20h30	YIN YOGA 19h45 / 21h15				

* Le cycle d'accueil du mardi se transformera en cours de Vinyasa Yoga à partir de novembre 2017.

** Le cours de Mysore Style du jeudi soir s'étale de 18h à 20h15 vous pouvez débiter à 18h ou 19h en fonction des places disponibles.

*** Ashtanga Yoga dimanche matin : pour savoir s'il y a cours et/ou en connaître le contenu consulter le site « les dimanches Ashtanga » sous « Pratiquer ».

Descriptif de la grille des cours de l'Ecole de Yoga de Mysore, saison 2017 / 2018

ASHTANGA YOGA YOGA DYNAMIQUE	<p>CYCLE D'ACCUEIL : cours d'Ashtanga Yoga dédié aux débutants. Il s'agit d'un cycle continu de 4 cours dans lequel le l'élève apprendra les bases de la pratique. Il est aussi possible d'intégrer le Yin Yoga dans son cycle d'accueil de 4 cours. Plus d'infos sur le site à la page "Débuter".</p> <p>* Le cycle d'accueil du mardi se transforme en cours de Vinyasa Yoga à partir de novembre.</p> <p>SERIE DIRIGEE 1 (niveau 1) : pratique guidée par l'enseignant d'une partie de la première série d'Ashtanga Yoga ; pratique en progression évolutive tout au long de la saison. C'est le niveau de cours qui suit naturellement le Cycle d'Accueil.</p> <p>MYSORE STYLE : chaque pratiquant développe son programme des séries (qu'il a appris dans les cours de Séries Dirigées 1 et 2), au rythme de sa propre respiration. L'enseignant ajuste et corrige les pratiquants individuellement. C'est le niveau de cours de référence de l'Ashtanga Yoga.</p> <p>ASHTANGA YOGA (dimanche matin à 10h) : ** selon la semaine cours de Mysore Style ou de Série Dirigée tous niveaux. Consulter le site à la page « Les dimanches Ashtanga » sous « Pratiquer » pour savoir s'il y a cours et le contenu date par date.</p> <p>* VINYASA YOGA le mardi soir de 17h45 à 19h à partir de novembre à la place du cycle d'accueil.</p>
---	---

YIN YOGA => STATIQUE, MEDITATIF : Les postures (en général au sol) sont tenues plusieurs minutes. Cours ouvert à tous les niveaux, débutants compris. Cette pratique développe spontanément une compréhension des qualités méditatives, la détente du corps et du souffle. D'où ses qualités thérapeutiques sur l'esprit et le corps et sa complémentarité avec toutes les activités yang (comme l'Ashtanga Yoga).

YOGA PRE ET POST NATAL est une pratique qui aide la femme enceinte à mieux vivre sa grossesse et la prépare à son accouchement. En période post-natale le Yoga aide au rétablissement de la femme sur les plans physique, énergétique et psychologique.

COURS PARTICULIERS : contacter l'école **ATELIERS, STAGES** consulter le site à la page "Stages".

MYSORE STYLE du mardi au vendredi matin 7h15 à 8h45 : l'école ouvre à 6h45, il est donc possible de commencer la pratique à cette heure (6h45). Si c'est votre intention vous devez impérativement prévenir l'école la veille avant 14h par email.

www.yoga-ashtanga.com www.ashtangayogalyon.com ecole.yoga.mysore@gmail.com 04 72 41 86 48