

APE :Yoga

Vendredi 28 juin 2019

&

Samedi 29 juin 2019

Initiation au Yoga

Intervenante : Caroline BOULINGUEZ

Notre siège :

3 rue Récamier 75007 PARIS

Métro Sèvres Babylone



Tarifications :

Licenciés UFOLEP : 50 €/jour

Stagiaires CQP : 100 €/jour

Extérieurs : 150 €/jour

Possibilité de prise en charge OPCA



Pionnière de l'Ashtanga Yoga à Paris et ancienne élève diplômée et autorisée par Sri Pattabhi Jois à Mysore, **Caroline Boulinguez** est l'une des premières à avoir diffusé et fait connaître l'Ashtanga Yoga en France et à travers le monde. En qualité d'avant-gardiste, elle a créé dans le quartier Bastille le Samasthiti studio, premier studio d'Ashtanga Yoga à Paris en 1995, puis fonde en 2002 la célèbre Ecole Française d'Ashtanga Yoga (L'EFAY) et qui est aujourd'hui reconnue en Europe pour la qualité de ses enseignements. Elle est également l'auteure d'une série de DVDs pédagogiques "Ashtanga Vinyasa Yoga" ainsi qu'un nouveau livre "Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga" récemment paru aux éditions "Le courrier du livre".

Véritable méditation en mouvement, le **Yoga Vinyasa** repose sur une technique spécifique de respiration associée à un enchaînement de postures. Cette méthode psychocorporelle sculpte le corps, le tonifie et le fortifie, tout en agissant sur l'esprit pour en libérer l'énergie et donner place à la concentration et à une meilleure connaissance de soi-même.

Lors de cette journée de formation, vous **serez initiés à la pratique de cet art par le biais d'un enchaînement de postures simples**. L'analyse des bienfaits sur le corps et sur l'esprit de la pratique posturale vous permettra ainsi de transmettre les techniques du Yoga Vinyasa pour proposer un travail approfondi sur la respiration, la tonicité musculaire et la gestion du stress.

Informations et inscriptions à formation@ufolep-idf.org