

PROGRAMME STAGE INTERNATIONAL AVEC MASTERJI

Week-end I

25, 26, 27 et 28 mai 2017



ASHTANGA YOGA PROVENCE

ॐ Jeudi 25 Mai

Matin

9h à 12h30. Cours dirigé : 1^{er} série suivie de technique d'asana. Aligner et adapter les postures de la première salutation au soleil.

Après-midi

14h30 à 16h30. Philosophie : *Haṭhayogapradīpikā*. 1^{ère} partie du premier chapitre *prathamopadeśaḥ* relatif à la pratique des āsana

17h00 à 18h30. Pratique de Pranayama suivie de chant de mantra et méditation.

ॐ Vendredi 26 Mai

Matin

9h à 12h30. Cours dirigé : 1^{er} série suivie de technique d'asana. Aligner et adapter les postures de la deuxième salutation au soleil.

Après-midi

14h30 à 16h30. Philosophie : *Haṭhayogapradīpikā*. 2^{ème} partie du premier chapitre *prathamopadeśaḥ* : relatif à la pratique des āsana.

17h00 à 18h30. Pratique de Pranayama suivie de chant de mantra et méditation.

ॐ Samedi 27 mai

Matin

9h à 12h30. Cours dirigé : 1^{er} série suivie de technique d'asana. Aligner et adapter les postures debout première partie.

Après-midi

14h30 à 16h30. Philosophie : *Haṭhayogapradīpikā*. 1^{ère} partie du deuxième chapitre *dviṭīyopadeśaḥ* : Deuxième chapitre relatif au prānāyāma ou contrôle du souffle

17h00 à 18h30. Pratique de Pranayama suivie de chant de mantra et méditation.

ॐ Dimanche 28 Mai

Matin

9h à 12h30. Cours dirigé : 1^{er} série suivie de technique d'asana. Aligner et adapter les postures debout deuxième partie.

Après-midi

14h30 à 16h30. Philosophie : *Haṭhayogapradīpikā*. 2^{ème} partie du deuxième chapitre *dviṭīyopadeśaḥ* : Deuxième chapitre relatif au prānāyāma ou contrôle du souffle

17h00 à 18h30. Pratique de Pranayama suivie de chant de mantra et méditation.

Week-end II
3, 4, et 5 juin 2017



ॐ Samedi 3 Juin

Matin

9h à 12h30. Cours dirigé : 1^{er} série suivie de technique d'asana. Aligner et adapter les postures de la première série première moitié.

Après-midi

14h30 à 16h30. Philosophie : *Haṭhayogapradīpikā*. 1^{er} partie du troisième chapitre *trītyopadeśaḥ* relatif aux mudrā

17h00 à 18h30. Pratique de Pranayama suivie de chant de mantra et méditation

ॐ Dimanche 4 Juin

Matin

9h à 12h30. Cours dirigé : 1^{er} série suivie de technique d'asana. Aligner et adapter les postures de la première série deuxième moitié.

Après-midi

14h30 à 16h30. Philosophie : *Haṭhayogapradīpikā*. 2^{ème} partie du troisième chapitre *trītyopadeśaḥ* relatif aux mudrā

17h00 à 18h30. Pratique de Pranayama suivie de chant de mantra et méditation

ॐ Lundi 5 Juin

Matin

9h à 12h30. Cours dirigé : 1^{er} série suivie de technique d'asana. Aligner et adapter les postures de la séquence de finition.

Après-midi

14h30 à 16h30. Philosophie : *Haṭhayogapradīpikā*. Quatrième chapitre *caturthopadeśaḥ* relatif au samādhi.

17h00 à 18h30. Pratique de Pranayama suivie de chant de mantra et méditation