

TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2024 (obligatoire) : 15 €

L'inscription sera considérée comme validée à réception du paiement du stage (virement bancaire ou réception du chèque) et du bulletin d'inscription (physique ou dématérialisé).

PAIEMENT

- Par chèque
- Par virement :
Domiciliation : CIC Strasbourg Robertsau
BIC : CMCIFRPP
IBAN : FR7630087330090002032110125

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une tenue confortable,
- Un tapis pour la pratique,
- Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

CONDITIONS D'ANNULATION

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 5 avril 2024 abandon de la totalité du prix du stage.

Attention places limitées !

HORAIRES

Samedi 20 avril 2024

- 9h30 : Accueil
- 10h à 12h30 : Pratique
- 12h30 : Pause déjeuner
- 14h30 à 16h : Conférence
- 16h à 18h30 : Pratique

Dimanche 21 avril 2024

- 9h à 12h : Pratique

RENSEIGNEMENTS

Académie de Yoga d'Alsace
Christine HOLLENDER
15 Rue de la Moselle
68100 MULHOUSE
Tél : 06 75 02 90 76
E-mail : contact@yoga-aya.fr

LIEU



Foyer Saint Louis

3 Rue du Dr Maurice Freysz
67000 Strasbourg - Robertsau



**Organisé par
l'Académie de Yoga d'Alsace**

MUDRÂ ET BANDHA

Avec
Boris TATZKY

**Week-end du
20 et 21 avril 2024
à STRASBOURG**


Boris TATZKY

Boris est directeur des écoles de formation professionnelles d'enseignants de yoga à Aix-en-Provence et à Lyon

Depuis plus de trente ans, il est formateur d'enseignants de yoga dans plusieurs écoles européennes. Boris s'est longuement formé en cours individuels auprès de Roger Clerc à Paris et de T.K.V. Desikachar en Inde à Chennai. Réputé pour présenter une pédagogie progressive des postures et du contrôle des souffles, il propose une synthèse pertinente, conjuguant le respect des sources de la tradition indienne, l'éclairage symbolique et l'ajustement précis à la personne.

www.boristatzky.fr

MUDRÂ ET BANDHA

Les techniques de contrôle des énergies vitales.

Fondamentaux dans les pratiques du Hatha-Râja Yoga, les Mudrâ (gestes de scellement) et les Bandha (fixations) améliorent les effets produits par toutes les pratiques. Ils permettent de protéger et vivifier l'organisme pendant les exercices, d'améliorer la capacité de concentration, de stimuler la circulation des énergies vitales (Prâna) et d'éveiller la conscience pour la méditation.

MUDRÂ ET BANDHA

Avec Boris TATZKY
20 et 21 avril 2024

Nom :

(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP :

Ville :

E-mail :

(en lettres majuscules)

Tél :

Paiement : Chèque Virement bancaire

Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, j'autorise l'Académie de Yoga d'Alsace à réaliser des prises de vue photographiques lors de ce stage. Elles pourront être exploitées et utilisées directement par la structure sous toute forme et tous supports, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits. Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation ou dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

Fait le :

Signature