

# Ashtanga yoga, de Patanjali à Krishnamacharya

## Stage avec Arnaud Kancel

21 > 23  
septembre 2018

Au centre Pranava,  
La Ciotat



Arnaud Kancel pratique l'ashtanga yoga depuis plus de vingt ans. Établi à Montpellier où il a fondé le centre Arjuna Shala, il enseigne en France et à l'étranger (Inde, Pérou, Grèce, Luxembourg, ...). Il est également auteur de deux livres, *Le monde spirituel* et *Les yoga sutras de Patanjali Décryptés*.

### Vendredi, de 18h30 à 21h : Pranayama et mantras

Techniques respiratoires du yoga traditionnel  
Chant vibratoire en langue sanskrite

### Samedi, 10h à 13h : Atelier ashtanga yoga, première série éclairée

Approche pédagogique rendant la pratique accessible à tous niveaux.

### Samedi, de 16h30 à 19h : Yoga nidrâ et philosophie

Le yoga nidrâ repose sur la symbolique du sommeil et du rêve. Notre état de veille est conditionné, notre pensée fonctionnant à partir de schémas de fonctionnement appris et inculqués. Chaque séance débute par une discussion, suivie d'une pratique en position allongée. La technique utilise essentiellement des visualisations, qui vont modifier la perception et l'état de conscience.

### Dimanche, de 10h à 13h : Atelier ashtanga yoga, deuxième série pour tous

La deuxième série n'est pas d'un niveau supérieur à la première,

mais développe des attitudes différentes.

Il est possible de pratiquer chaque posture à tous niveaux, à partir de la compréhension du mouvement fondamental à la source de l'asana.

Chaque classe est accessible à toutes et tous, sauf grands débutants pour les pratiques d'ashtanga yoga.

### Tarifs :

- Adhérent : 25€/atelier - 90€ le stage complet.
- Non adhérent : 30€/atelier - 110€ le stage complet.

### Modalités d'inscription :

Merci de retourner le bulletin d'inscription avec le paiement intégral pour réserver un atelier ou 50% du montant pour le stage complet, à l'adresse suivante :

Isabelle Delaunay  
8 avenue Malherbe  
13100 Aix-en-Provence

Les chèques sont à libeller à l'ordre de "Pranava La Ciotat".

### Inscriptions et renseignements :

pranava.laciotat@gmail.com - 06 48 40 98 49



Pranava

Isabelle Delaunay  
8 avenue Malherbe  
13100 Aix-en-Provence

## Inscription au stage Ashtanga yoga, de Patanjali à Krishnamacharya

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

E-mail : .....

Téléphone(s) : .....

Signature

Bulletin à imprimer et à retourner accompagné du chèque libellé à l'ordre de Pranava La Ciotat.