

**Ashtanga Yoga Cévennes**  
**Shala d'été**  
**29 juin – 25 juillet 2025**

**Inscription**



Les cours ont lieu du dimanche au vendredi.

La pratique des asanas est de l'Ashtanga Yoga style Mysore. Elle est le pilier de votre présence et obligatoire. Il est toujours possible d'adapter la pratique selon votre état, mais merci d'être présent à chaque pratique.

Chaque jour, la pratique Ashtanga Mysore est suivie de Pranayama (pratiques respiratoires). Ce cours est facultatif, même si vivement recommandé.

Chaque vendredi, nous nous réunirons après la classe de Pranayama pour un temps d'échange.

Merci d'arriver un peu en avance, afin de commencer à l'heure.

- **Inscription :**

Envoyer par mail à [contact@mariegeoffroy.com](mailto:contact@mariegeoffroy.com) :

- ✓ Votre prénom, nom
- ✓ Les dates d'étude souhaitées (1 semaine minimum)
- ✓ Votre pratique, la posture travaillée actuellement, les informations éventuelles à transmettre (santé, blessure, etc.), ainsi que le nom de votre enseignant (si vous en avez un).  
Si vous êtes débutant, merci de le préciser.
- ✓ La raison de votre venue et votre intention pour ce séjour d'étude.

- **Recommandations / éthique :**

- ✓ Lorsque vous avez reçu votre confirmation d'inscription, merci de régler l'acompte de 100€ afin de réserver votre place.  
Le solde de la somme est à régler 1 mois avant votre date de début de pratique.
- ✓ Apportez votre tapis de yoga personnel.
- ✓ Arrivez quelques minutes avant votre heure de pratique, afin de commencer à l'heure.
- ✓ Soyez lavé.e du jour, sans parfum
- ✓ Portez des vêtements confortables et souples, pieds nus. Si vous transpirez, placer une petite serviette à côté de votre tapis et une serviette sur-tapis.
- ✓ Pratiquez à jeun (environ 2-3 heures après un repas, 1h après une collation)
- ✓ Soyez hydratés, mais ne prenez pas de bouteilles d'eau dans la salle
- ✓ Eteignez vos téléphones portables au sein du shala.
- ✓ Emmenez avec vous votre tapis après la pratique et faites-le sécher chez vous.
- ✓ Adaptez votre rythme de vie et votre régime alimentaire pendant votre séjour afin de privilégier assiduité, repos et profiter pleinement de l'objet de votre venue.