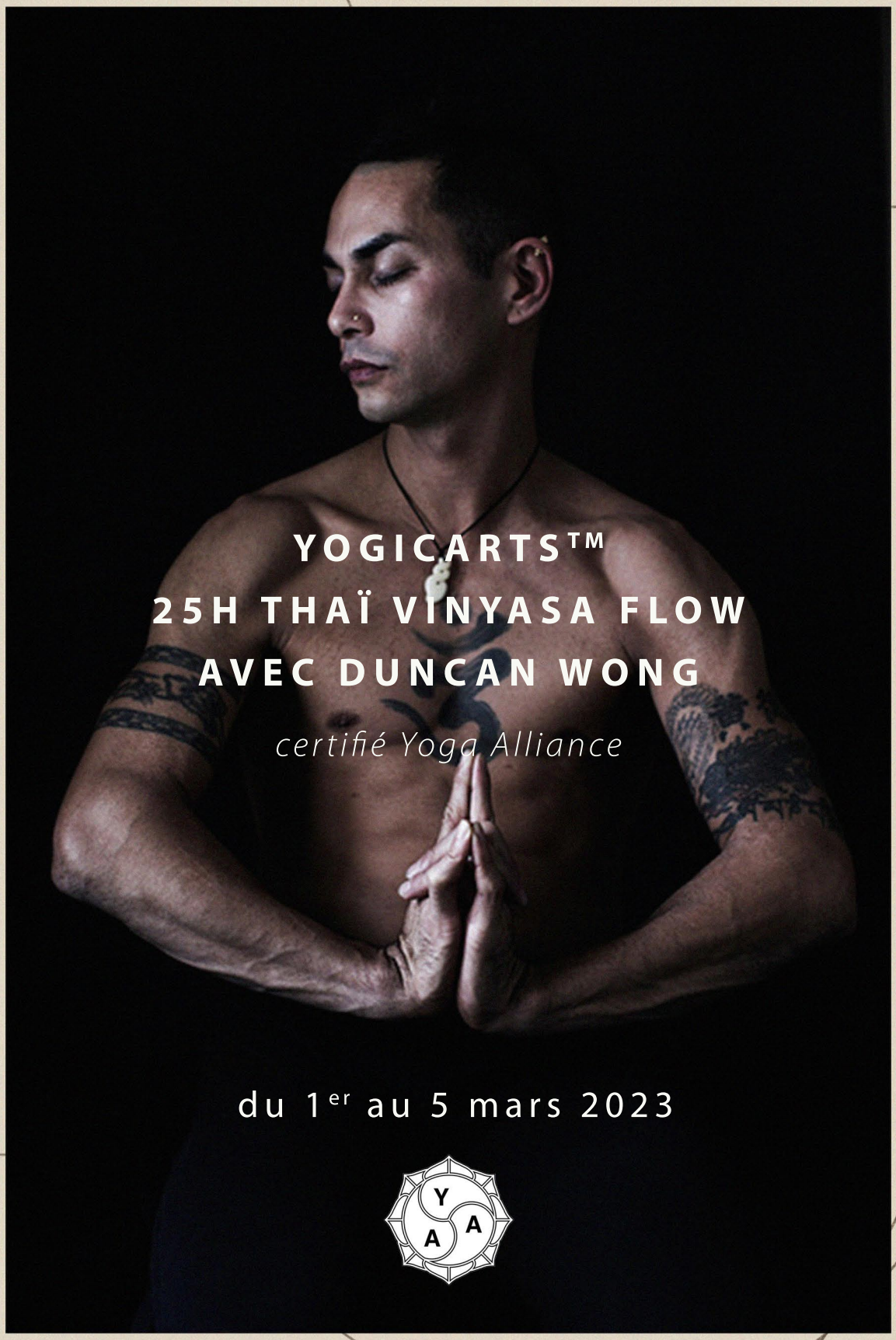

YOGICARTS™
25H THAÏ VINYASA FLOW
AVEC DUNCAN WONG

certifié Yoga Alliance

du 1er au 5 mars 2023

Duncan Wong est le fondateur de la méthode Yogicarts et un pionner reconnu du Vinyasa Yoga.

Né dans une famille de mystiques, d'érudits et d'artistes, Duncan a commencé une vie mouvementée dans un dojo à l'âge de sept ans ; un chemin qui l'a conduit sur et hors du ring en tant que champion de combat, et sur des tapis de Yoga et tables de massage dans les jungles de l'Inde et du Yoga undergroud de la Californie et de New-York City, où il a explosé sur la scène en tant que premier homme en couverture du magazine Yoga Journal qui a lancé la sensibilisation mondiale à l'Ashtanga Vinyasa Yoga.

Il a consacré les années suivant son 20ème anniversaire à un moine guerrier bouddhiste et a vécu dix ans dans son temple de formation. Après quatre décennies d'entraînement et d'enseignement à d'innombrables yogis, il est devenu connu comme le père du Yoga guerrier ; un chemin d'expression de Soi et un état d'esprit Zen.

Le Vinyasa Flow Thaï, dit “Thai Vinyasa Flow”, est la branche thérapeutique du système YogicArts™. Comme son nom l'indique, ce Flow offre et intègre des aspects de la massothérapie thaïlandaise au yoga Vinyasa Flow. Les origines du Vinyasa, prennent racine dans la tradition Ashtanga ; ont ensuite véritablement commencé avec le Yoga Chikitsa (thérapie par le yoga) ; puis, ont évolué en Vinyasa Chikitsa (thérapie par le mouvement), qui a lui même mûri en Vinyasa yoga (auto-expression du flow).

Pionnier californien du Vinyasa, travailleur chevronné du corps et père du yoga guerrier moderne, Duncan Sensei proposera des éléments du flow Vinyasa Yang core (mobilité des articulations par opposition à force musculaire), tels que le mouvement en vague (Wave Flow) ainsi que des ateliers Press Flow à la demande. Duncan Sensei proposera également une approche thérapeutique yin du travail corporel (contact intuitif avec le corps) dans le cadre des ateliers de thérapie thaïlandaise, qui sont organisés en deux parties, afin de traiter la tête, le cou et le haut du torse (pensez à savasana) ; ainsi que la colonne vertébrale, le bas du dos et les jambes (imaginez un bon massage).

Cet événement organisé chez Mũnnshala Yoga - Paris 18ème, sera un moment de rassemblement, d'apprentissage et de partage autour de la guérison, à travers le yoga et la thaï-thérapie, en compagnie d’âmes aux esprits similaires ; enveloppées par les soins chaleureux et magistraux de la légende du yoga, Duncan Sensei.

YogicArts™ est l'un des systèmes Vinyasa originaux, et peut-être même la première pratique de yoga interdisciplinaire de notre époque. Né du désir de transcender les frontières entre les disciplines, les cultures et les personnes, ce système ouvre un chemin vers des espaces plus profonds mais plus sûrs dans notre pratique.

YogicArts™ est, par conception, une pratique de guérison du cœur, de purification de l'esprit et de conditionnement du corps tout en étant un système vivant qui évolue au gré des pratiques collectives.

Tous ceux qui ont le désir d'apprendre et de grandir tout en améliorant leur pratique du yoga sont les bienvenus au sein de cette authentique aventure du Soi !

MERCREDI 1er MARS

9h30 - 10h : P.Y.T. Master
10h - 11h30 : Pose Assist Part 01
11h30 - 12h : Savasana Massage

14h - 14h30 : P.Y.T. Partner
14h30 - 16h : Pose Assist Part 02
16h - 16h30 : Savasana Massage

JEUDI 2 MARS

9h30 - 10h : P.Y.T. Master
10h - 11h30 : Flow Assist Part 01
11h30 - 12h : Savasana Massage

14h - 14h30 : P.Y.T. Partner
14h30 - 16h : Flow Assist Part 02
16h - 16h30 : Savasana Massage

VENDREDI 3 MARS

9h30 - 10h : P.Y.T. Master
10h - 11h30 : Wave Flow Part 01
11h30 - 12h : Savasana Massage

14h - 14h30 : P.Y.T. Partner
14h30 - 16h : Wave Flow Part 02
16h - 16h30 : Savasana Massage

SAMEDI 4 MARS

9h30 - 10h : P.Y.T. Master
10h - 11h30 : Press Flow Part 01
11h30 - 12h : Savasana Massage

14h - 14h30 : P.Y.T. Partner
14h30 - 16h : Press Flow Part 02
16h - 16h30 : Savasana Massage

DIMANCHE 5 MARS

9h30 - 10h : P.Y.T. Master
10h - 11h30 : Thai Therapy Part 01
11:30 - 12h : Savasana Massage

14h - 14h30 : P.Y.T. Partner
14h30 - 16h : Thai Therapy Part 02
16h - 16h30 : Savasana Massage

DIFFÉRENTES PRATIQUES

Pose et Flow Assist

Parties 01 + 02 (Contenu similaire, approfondi dans les parties 02 cependant l'un ou l'autre atelier peut être pris comme une expérience autonome)
Les ateliers sont une occasion de contact pour les yogis, et pour les enseignants en exercice de recevoir une formation pratique et la transmission directe des ajustements d'alignement postural (Pose Assist) ; que ce soit pour les postures debout classiques, ou pour des challenges amusants de transition de base et mouvements de liaison entre les postures (Flow Assist), tels que passer de la posture du corbeau à celle de la planche, du saut ou glissade de la posture chien tête en bas vers les poses debout ou équilibre sur les mains.

Wave Flow

Le mouvement de la vague, c'est l'essence du mouvement basé sur la fluidité de la mobilité du centre et la base de la conception du corps selon Yogicarts. Autrement dit, c'est le mécanisme de roulement de colonne vertébrale qui relie les postures de chien tête en haut et chien tête en bas et plus, tout en formant la base tant de la mobilité des articulations et de l'alignement, que de l'activation musculaire totale du centre du corps.

Press Flow

C'est la continuation du mouvement de la vague, vers des appuis glissés, menant à des équilibres sur les mains, sous les mains stables de Duncan Sensei qui sera là pour vous accompagner vers plusieurs options possibles avec
ses encouragements et aides.

Thérapie Thaï Parties 01 et 02

Cou, tête, torse et Colonne, bas du dos, jambes.
C'est le moment de recevoir un massage de la part de Maître Duncan Sensei, dans la mesure où il alterne entre les participants, les prenant comme modèle pour guider les autres et leur apprendre pas à pas des techniques et séquences de Thaï massage avec ce travail en binômes. Bien qu'il faille du temps pour maîtriser ces techniques, vous pourriez être surpris de la rapidité avec laquelle vous découvrez votre capacité de guérison naturelle tout en améliorant vos compétences lors de ce voyage ensemble !

*P. Y. T. (Pro Yoga Therapy) Master + Partner mini sessions

Ces sessions offrent une chance de recevoir les ajustements uniques, profonds mais sans danger, de Duncan sensei (master) et d'appliquer certains ajustements et techniques grâce au travail en duo qu'il propose dans ses sessions de P.T.Y Master (partenaire).

** Des sessions complètes privées de P. Y. T. peuvent être réservée par mail.*

Dans les parties 01 des ateliers Wave et Press flow, nous explorerons la mécanique du mouvement à travers des répétitions de flows simples, et nous nous arrêterons sur des éléments souvent négligés et vitaux pour un alignement sains dans les mouvements qui relient les postures. Tout en redessinant votre corps et en transpirant (pas d'inquiétude sur votre niveau, faites simplement là où vous en êtes aujourd'hui !)

Dans les parties 02 des ateliers Wave et Press flow, nous nous tournerons vers un travail en binôme, qui reflète l'intégration naturelle du mouvement de la vague et des mouvement d'appuis glissés. Ensemble ils forment et culminent dans une posture d'équilibre sur les mains, qui peut progresser avec plaisir et en toute sécurité avec un partenaire à aider et pour vous assister.

Formation de 25h	**550 €**
*Early birds	**490 €**
Une journée	**110 €**
Demi-journée	**65 €**

Toute inscription sera confirmée après réception d'un accompte de 250 €, non annulable et non remboursable (sauf fermetures frontières cause Covid)

**Les tarifs early birds sont valables jusqu'au 31/12 inclus*

À L'ÉCOUTE DE VOS REMARQUES, QUESTIONS ET COMMENTAIRES :

namaste@munnshalayoga.com
07 60 78 75 59

ENVIE DE REJOINDRE LA FORMATION ?

cliquez ici