



immersion Ashtanga atelier d'introduction

*L'atelier de rentrée parfait pour donner
le ton de toute ton année, entre
méditation, transformation, discipline*



**samedi 5 & dimanche 6
septembre 2026**

Le Cerisier Bailleul x Agathe Yoga Teacher

Objectifs

Apprendre, comprendre ou revoir les tenants et aboutissants de cette pratique à la fois méditative et physique : tradition, outils-clefs, structure progressive, postures.

Après cet atelier, **vous serez capable de rejoindre n'importe quel cours d'ashtanga**, au Cerisier et partout dans le monde, seul ou en cours collectif, et **de mettre en place une pratique autonome et régulière.**

pour qui ?

tous les niveaux de pratique, aucune expérience ou connaissance n'est requise

- pour ceux qui recherchent une pratique de yoga induisant une **méditation en mouvement**
- pour ceux qui sont simplement **curieux** et ont envie d'en savoir plus sur l'ashtanga vinyasa yoga
- pour les passionnés de tradition indienne qui ont envie de **ramener du sens** à leur pratique sur le tapis
- et tous **ceux qui pratiquent déjà l'ashtanga sans avoir jamais fait d'atelier d'introduction** à l'ashtanga: il est toujours temps de comprendre ce que l'on fait et pourquoi on le fait.

cet atelier n'est pas...

- un atelier technique
 - un atelier d'approfondissement pour élèves avancés
 - une formation certifiante
 - du sport ou de la gym
-

format de l'atelier

Théorie, pratique et échanges sont au programme de ces 2 jours d'immersion.

Nous alternerons temps de discussion et de théorie autour de différents **concepts philosophiques** propres au yoga ou à l'ashtanga, qui feront écho ensuite à des **temps de pratique posturale et des exercices**. Des pauses, temps d'échange et de questions pourront offrir des parenthèses bienvenues tout au long de ces 2 jours.

Le but est de **construire patiemment** et de façon cohérente la pratique, de **se l'approprier** à travers différentes variations, de **comprendre** les actions et peut-être les challenges **tout en respectant nos limites et besoins**.

L'atelier se terminera par un Cours Guidé afin d'intégrer tout le travail fait pendant ces 2 jours.

Contenu

(environ 14h réparties sur 2 journées)

histoire et principes clés de l'ashtanga

postures de base & salutations

ancrage & force

Postures debout

souffle & vinyasa

Postures assises (1ère partie de série)

fluidité et méditation

pratique guidée et relaxation

Tarifs

Early Bird : 145 € en réservant avant le 31 juin

tarif normal : 165 € à partir du 1er juillet

L'atelier est accessible uniquement pour les 2 journées (non séparables) car le programme est construit de façon à offrir une continuité et un approfondissement progressif.

Places limitées pour garantir une qualité de travail et une attention du professeur à chacun.

Annulation gratuite possible jusqu'au 2 août

Le Cerisier Bailleul x Agathe Yoga Teacher

Horaires

samedi 5 septembre

09H00 - 12H30

13H45 - 18H00

dimanche 6 septembre

09H00 - 12H30

13H45 - 16H30

L'atelier n'inclut pas les repas du midi. Les participants pourront au choix rentrer chez eux, choisir une option de restauration proche à Bailleul. En fonction de la météo, la terrasse du Cerisier pourra accueillir les participants qui souhaitent ramener leur pique-nique. (pas de nourriture dans la salle de pratique)

***Matériel de pratique fourni sur place** : tapis, briques, sangles, couverture et bolster.*

*Le **contenu théorique** sera fourni en pdf après l'atelier mais éventuellement un cahier et un stylo pourront être utiles.*

le professeur



Agathe partage depuis 2020 ses cours depuis la France, l'Argentine, l'Espagne, l'Inde et le Mexique d'où elle revient tout juste.

Après 20 ans de ballet, elle découvre le yoga et l'Ashtanga Vinyasa, qui devient sa discipline physique et spirituelle.

Dans ses cours, le dénominateur commun est l'attention pleine : mouvement conscient, lenteur, intensité, respiration sont des outils de transformation, qu'elle transmet à chacun. Elle continue de se former avec passion, en Inde et ailleurs, et enseigne l'Ashtanga et le Yin au Cerisier.



le studio

Le Cerisier est un lieu dédié au mouvement. Un lieu chaleureux pour bouger, se ressourcer, se sentir bien.



Le Cerisier
842 Route de Méteren
59270 BAILLEUL

25 min de Lille
40 min de Dunkerque
45 min de Saint-Omer

Inscription en ligne via le site internet du studio.

<https://lecerisier-bailleul.com>

Vestiaire

Profitez de notre vestiaire pour vous changer pour votre cours.

Des douches sont à votre disposition.

Venez à vélo : un parking est à votre disposition.

Le Cerisier Bailleul x Agathe Yoga Teacher