

# CYCLE DE COURS MENSUELS DE YOGA SATYANANDA



Organisé sous l'égide de l'Association Gyana

Site : [www.yogasatyananda-france.net](http://www.yogasatyananda-france.net)

## \* PRATIQUES

Asana (postures), salutation au soleil, pranayama (exercices sur la respiration), mudra et bandha (gestes verrouillages), yoga-nidra et méditation

Courte discussion en début de cours et explications détaillées sur la pratique régulière à faire chez soi (sadhana).

## \* OUVERT

Aux débutants, aux pratiquants de yoga et aussi à des professeurs, dans le but d'installer une sadhana.

## \* DUREE et PERIODICITE

9 séances de 3 heures, réparties d'octobre à juin. Il est nécessaire d'assister à toutes les séances d'un cycle. Le samedi de 9 h 30 à 12 h 30 (prévoir d'arriver à 9 h 15).

## \* PARTICIPATION et REDUCTIONS

260 € comprenant l'enseignement et la transmission de la sadhana. Acompte à l'inscription et dépôt de 2 chèques encaissables en janvier et en avril.

Tarif préférentiel de 180 € pour ceux qui assistent à un cours hebdomadaire avec le même professeur.

Remise de 15 % pour les personnes sans emploi ou ayant des ressources très faibles.

Prévoir l'achat à Swam Editions du manuel : Asana Pranayama Mudra Bandha (43 €).

## \* RESERVATION et DESISTEMENT

Le nombre de places étant limité, s'inscrire le plus tôt possible. Inscriptions closes à la fin du mois de septembre. Envoyez le bulletin d'inscription ci-dessous avec un chèque d'acompte de 40 % de la participation, libellé au nom de l'Association YogaÊtre. Pour tout désistement, une somme forfaitaire de 80 € est retenue et s'il intervient en cours de cycle, les sommes correspondant aux cours non effectués sont uniquement transférables sur un cours hebdomadaire.

## \* CYCLE d'INITIATION avec Michèle Giarrusso

Troyes centre ville, lieu à préciser après inscription. Professeur : 03 25 75 47 67. S'inscrire à Yogaêtre.

15 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2011.

14 janvier, 18 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai et 16 juin 2012.

Cours d'essai gratuit de 2 heures le mardi soir 27 septembre 2011.

## \* CYCLE d'APPROFONDISSEMENT avec Isabelle Chauvet

Troyes centre ville, lieu à préciser après inscription. S'inscrire à Yogaêtre.

1<sup>er</sup> octobre, 5 novembre et 3 décembre 2011.

7 janvier, 4 février, 10 mars, 21 avril, 2 juin et 30 juin 2012.

Association Yogaêtre  
85 rue de la paix - 10000 TROYES  
Tél : 06 06 57 94 47  
[abisa.chauvet@orange.fr](mailto:abisa.chauvet@orange.fr)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

E.mail : ..... Tél : ..... Fax : .....

Pratiquez-vous le yoga :  OUI  NON Etes-vous professeur de yoga :  OUI  NON

Nombre d'années de pratique : ..... Avez-vous déjà une pratique régulière, depuis combien de temps et laquelle : .....

Si vous avez des problèmes de santé, précisez lesquels : .....