

# 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 200 € 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 18 € d'adhésion annuelle à l'Association Yoga Bhava et 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 Yoga Bhava. Pour tout désistement, une somme forfaitaire de 80 € est retenue. Remboursement sur la somme restante au prorata des cours non suivis.

## \* CYCLE d'INITIATION avec Jean-Luc Vezolle

Au Centre Raspail, 9 Bd Raspail - 84000 Avignon. S'inscrire auprès de l'Association Yoga Bhava.

22 octobre, 26 novembre et 17 décembre 2011.

21 janvier, 18 février, 24 mars, 21 avril, 26 mai et 23 juin 2012.

Cours d'essai gratuit de 2 heures le lundi 19 septembre 2011 à 18 h 30.

## \* CYCLE d'APPROFONDISSEMENT avec Jean-Luc Pitance

Au Centre Raspail, 9 Bd Raspail - 84000 Avignon. S'inscrire auprès de l'Association Yoga Bhava.

15 octobre, 19 novembre et 10 décembre 2011.

14 janvier, 11 février, 10 mars, dimanches 22 avril et 27 mai, 16 juin 2012.

Association YOGA BHAVA  
5 Rue de la Sorgue 30150 MONTFAUCON  
Tél : 04 66 50 15 15 ou 04 90 89 96 14  
06 08 40 81 34 ou 06 85 71 87 96

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 : .....