

CYCLE DE COURS MENSUELS DE YOGA SATYANANDA



Organisé sous l'égide de l'Association Gyana

Site : 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.

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

Prévoir 23 € d'adhésion annuelle à l'Association Gyana 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 Gyana. 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 ou un stage de l'Association Gyana.

* CYCLE d'INITIATION avec Swami Brahmattwa (Luce Lenoir)

Au 5 Rue Marulaz, Bat. A 1^{er} étage - 25000 Besançon.

22 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2011.

21 janvier, 18 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai après-midi et 16 juin 2012.

Cours d'essai gratuit de 2 heures le lundi 26 septembre 2011 à 18 h 30.

* CYCLE d'APPROFONDISSEMENT avec Swami Devanath (Véronique Dagues)

Au 5 Rue Marulaz, Bat. A 1^{er} étage - 25000 Besançon.

8 octobre, 5 novembre et 3 décembre 2011.

7 janvier, 4 février, 10 mars, 14 avril après-midi, 12 mai et 9 juin 2012.

S'inscrire auprès de l'Association Gyana, 5 Rue Marulaz, Bat. A 1^{er} étage - 25000 Besançon ou au

Centre de Yoga Satyananda de l'Aube 14, 16 Rue de la Côte Régner - 10210 CHESLEY

Tél : 03 81 81 83 26 ou 06 78 83 91 46 ou 03 25 70 06 40. E.mail : gyana@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 :