

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 ou dimanche matin (déterminé selon disponibilité de la salle) de 9 h à 12 h (arrivée à 8 h 45).

* 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 150 € 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 23 € d'adhésion annuelle à l'Association Gyana et l'achat 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 Jacques Prost

Au Centre Social de Chevigny St Sauveur, 26 Route de Bressey - Chevigny St Sauveur.

16 ou 17 octobre, 12 ou 13 novembre, 10 ou 11 décembre 2011.

14 ou 15 janvier, 18 ou 19 février, 17 ou 18 mars, 14 ou 15 avril, 12 ou 13 mai, 23 ou 24 juin 2012.

S'inscrire auprès de Jacques Prost, 30 Rue des Grives, 21110 Longchamp.

Tél 06 68 20 47 66, ou par mail j-prost@orange.fr

Il est aussi possible de s'inscrire au cycle d'initiation de Besançon (salle accessible à pied depuis la Gare de Besançon Viotte) avec Sw. Brahmattwa, renseignements auprès de l'Association Gyana au 03 25 70 06 40 (Centre de Yoga Satyananda de l'Aube) ou au 03 81 81 83 26 ou par mail gyana@orange.fr.

Cours d'essai gratuit de 2 heures le samedi ou dimanche matin 24 ou 25 septembre 2011 à 9 h 30.

* CYCLE d'APPROFONDISSEMENT avec Swami Devanath

Au 5 Rue Marulaz, Bat A 1er étage - 25000 Besançon (salle accessible à pied depuis la Gare de Besançon Viotte).

8 octobre, 5 novembre, 3 décembre 2011 ; 7 janvier, 4 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai et 9 juin 2012.

Inscriptions à l'Association Gyana : 03 25 70 06 40, 03 81 81 83 26, 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 :