

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 20 % 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 cheque 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 stage de l'Association Gyana.

* CYCLE d'INITIATION avec Géraldine Bole-Lenoir

Au Ethic Etapes côté Lac Evian Avenue de Neuvecelle - 74500 Evian.

S'inscrire auprès de Géraldine Bole au 04 50 81 00 16 ou par mail geraldine.bolelenoir@wanadoo.fr

22 octobre, 26 novembre et 17 décembre 2011.

15 janvier, 11 février, 17 mars, 21 avril, 19 mai et 16 juin 2012.

Cours d'essai gratuit de 2 heures le mardi 27 septembre 2011 à 18 h.

A l'adresse suivante : Maison Bole-Lenoir, Route de Champanges, 74500 Feternes.

Association GYANA
CENTRE DE YOGA SATYANANDA DE L'AUBE
14, 16 Rue de la Côte Régnier - 10210 CHESLEY
Tél : 03 25 70 06 40
yogacenter.aube@wanadoo.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 :