

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 15 € d'adhésion annuelle à l'Association Yoga Padma 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 du tiers de la participation, libellé au nom de l'Association Yoga Padma. 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 Dominique Giraud

A Meung-sur-Loire, 34 Route de la Nivelle 45130. S'inscrire auprès de l'Association Yoga Padma.

22 octobre, 19 novembre et 10 décembre 2011.

14 janvier, 11 février, 10 mars, 7 avril, 12 mai et 9 juin 2012.

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

* CYCLE d'APPROFONDISSEMENT avec Catherine Montels

Au 30 Rue d'Enghien 75010 Paris, Métro Bonne Nouvelle. S'inscrire auprès de l'Association Gyana

au 03 25 70 06 40 ou auprès de Catherine Montels au 01 39 60 16 40 ou par mail yogacenter.aube@wanadoo.fr

15 octobre, 12 novembre et 10 décembre 2011.

7 janvier, 4 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai et 9 juin 2012.

Association YOGA PADMA

34 Route de la Nivelle

45130 MEUNG SUR LOIRE

Tél : 02 38 44 45 68 ou 06 30 06 82 87

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 :