

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 stage de l'Association Gyana.

* CYCLE d'INITIATION avec Dominique Marteau

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

22 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2011.

14 janvier, 11 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin 2012.

Cours d'essai gratuit de 2 heures le samedi 24 septembre à 10 h.

* CYCLE d'APPROFONDISSEMENT avec Catherine Montels

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

15 octobre, 12 novembre et 10 décembre 2011.

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

Association GYANA - CENTRE DE YOGA DE L'AUBE
14, 16 Rue de la Côte Régnier - 10210 CHESLEY
Tél : 01 39 60 16 40 (le soir) - 06 18 38 10 28
catherine.montels@wanadoo.fr
ou 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 :