

Le Yoga Occidental

« Les Stages d'été 2017 »

Lieu: Le Lac de Paladru en Isère

– Stage n°1 – Méditation sur les 5 grands « lieux du corps » (Nâbhi-chakra, Kantha-kûpa, Kûrma-nâdî, Mûrdha-jyotishi et hridaye) – du lundi 10 juillet au vendredi 14 juillet 2017.

Thème: le centre ombilical, la fontaine de la gorge, la rivière de la tortue, l'œil du crâne et le lieu du cœur sont les cinq grands lieux du corps.

Une étude particulière sur les enseignements permettant la connaissance du corps et son fonctionnement, indispensable pour tous les enseignants utilisant le cours individuels. Associé l'enseignement classique de Patanjali à la technique et à la pratique, le fait de se concentrer de façon très intense sur les cinq grands « lieux du corps », constitue une expérience très particulière, globalement favorable à la santé du corps et de l'esprit et au développement de la vie intérieure.

Un stage essentiel à qui veut découvrir et approfondir le processus intériorité (de méditation) et cherchant à l'utiliser pour des actions thérapeutiques.

– 4 pratiques quotidiennes de yoga (mouvements, respirations, concentration, relaxation et intériorité).

– Stage n°2 – Elaborer et guider des séances de groupe simples et diversifiées – du lundi 17 juillet au vendredi 21 juillet 2017.

Thème: 1- la construction de séance dans le cadre d'un cours collectif

2- la méthodologie à l'enseignement de séances collectives

3- exploration des » yoga-sutra de Patanjali » en relation avec âsana (la posture)

– 4 pratiques quotidiennes de yoga (mouvements, respirations, concentration, relaxation et intériorité).

– Stage n°3 – Le Prânâyâma (la respiration consciente ou la rééducation respiratoire) – du lundi 21 août au vendredi 25 août 2017.

Thème: Le Prânâyâma, le quatrième membres du Yoga, un rôle clé dans le processus de méditation.

Le professeur « krishnamacharya » affirmait que le prânâyâma pouvait dans certaine condition atténuer et soigner un déséquilibre physique et psychique.

– Nous étudierons lors de ce stage les principaux passages des textes de yoga qui les définissent et les principales techniques respiratoires avec les rythmes appropriés, leurs importances au sein des pratiques de yoga, leurs rôles et leurs effets.

– 4 pratiques quotidiennes de yoga (mouvements, respirations, concentration, relaxation et intériorité).

-
- ♦ LIEU: salle de motricité de l'école de Paladru 38850 Paladru (*Lac bleu de Paladru*)
 - ♦ EN GESTION LIBRE (pique-nique sur place ou au bord du lac, restaurants, hôtels, campings, chambres d'hôtes, gîtes locaux...)
 - ♦ COÛT: frais de participation (cours, documents pédagogiques inclus)
ADULTES : 410 euros *ETUDIANTS, JEUNES* : 220 euros

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES D'ETE JUILLET 2017

Nom
Prénom
Masculin Féminin Date de naissance
Profession
Adresse Rue N°
Ville Code postal
Tél *fixe* *port*
email@.....

Je m'inscris au stage d'été : **n°1** **n°2** **n°3** (entourer le stage choisi)

POUR CONFIRMER MON INSCRIPTION, JE JOINS A CE BULLETIN D'INSCRIPTION :

Un chèque d'acompte de 100 euros (*à l'ordre de : M. Dollet*) et je réglerai le solde, le 1^e jour du stage concerné
(*acompte non remboursé en cas de désistement moins d'1 mois avant la date de début du stage*)

J'atteste que j'ai pris connaissance de toutes les informations

Fait à, le 2017

SIGNATURE (et accord des parents pour les mineurs)

A RETOURNER A : **L'Ecole LE YOGA OCCIDENTAL**
Pour réservation **Christian DOLLET 8 rue des Terreaux 38850 VOIRON**

RENSEIGNEMENTS **Téléphone : 04 76 91 97 30**
 Email : dolletchristian@gmail.com