

CENTRE SIVANANDA DE YOGA VEDANTA GENÈVE

Janvier– Juillet 2012



Cours d'essai gratuit :
les lundis à 20h00



CENTRE SIVANANDA DE YOGA VEDANTA GENÈVE

1, rue des Minoteries - 1205 Genève
(trams 12, 13 ou 14 Place des Augustins)

tél. 022 328 03 28 - e-mail : geneva@sivananda.net

www.sivananda.org/geneva · www.sivananda.eu

SIVANANDA WORLDWIDE – Fondé par Swami Vishnudevananda en 1957

New York · Los Angeles · San Francisco · Chicago · Montreal · Toronto · London · Paris
Rome · Milan · Madrid · Berlin · Munich · Hamburg · Vienna · Geneva · New Delhi · Chennai
Thiruvananthapuram · Montevideo · Buenos Aires · Tel Aviv · Vilnius · Ho Chi Minh City
Tokio · Porto Alegre · ASHRAMS: Canada · Bahamas · Upstate New York · California
Loire Valley, France · Tyrol, Austria · Kerala, Southindia · Madurai · Uttarkashi, Himalayas

DEPUIS PLUS DE 50 ANS EN OCCIDENT

Chères amies et chers amis du Yoga

En 1957 Swami Vishnudevananda fut envoyé par son Maître Swami Sivananda et vint en Occident pour y répandre les enseignements du Yoga. Après avoir observé le style de vie et les besoins des gens en Occident, il a résumé l'enseignement du Yoga en 5 points qui forment la base d'un mode de vie sain.

Les Cinq Principes de Base du Yoga Enseignés au Centre Sivananda selon Swami Vishnudevananda

Exercices appropriés (asanas)

Ils améliorent la **circulation**, accroissent la **souplesse** et la **force**. Les asanas n'agissent pas seulement sur le corps : elles calment et équilibrent le **mental** et développent la **concentration**.

Respiration correcte (pranayama)

Elle stimule le **plexus solaire**, où se trouve un immense potentiel énergétique. Par des techniques de respiration spécifiques, cette énergie est libérée, régénérant ainsi le **corps** et l'**esprit**.

Relaxation appropriée (savasana)

La **relaxation** est essentielle pour être en **bonne santé physiquement et mentalement**. Le Yoga enseigne les **trois niveaux** de la relaxation : **physique, mentale et spirituelle**.

Alimentation saine (végétarienne)

L'alimentation **végétarienne** est la plus bienfaitante qui soit pour le **corps** et le **mental** et ménage en même temps l'**environnement**.

Pensée positive et méditation (vedanta et dhyana)

Leur pratique **soulage le stress** et **redonne de l'énergie**. La méditation augmente la **concentration**, développe la **force mentale** et apporte la **paix intérieure**. Elle est conseillée à tout le monde, et est d'une aide particulièrement précieuse pour ceux qui mènent une vie rapide et stressante.

Ces 5 points peuvent facilement être **intégrés dans la vie quotidienne** et constituent la base de l'enseignement dans les Centres de Yoga Sivananda. Nous vous souhaitons beaucoup d'inspiration pour votre pratique du Yoga et sommes à votre disposition pour toute question.



Om Shanti

Swami Durgananda, Swami Sivadasananda, Swami Kailasananda
Directeurs des Centres Sivananda en Europe

Maîtres de Yoga



Swami Sivananda (1887–1963)

Un des plus grands saints indiens des temps modernes, ce sage renommé est l'inspiration qui anime les Centres Sivananda de Yoga Vedanta. Swami Sivananda a résumé comme suit l'essence de la pratique du Yoga : "Servez, aimez, donnez, purifiez-vous, méditez et réalisez-vous. Soyez bon et faites le bien".



Swami Vishnudevananda (1927–1993)

La mission de Swami Vishnudevananda fut de répandre les enseignements classiques du Yoga au nom de son Maître. Il est reconnu comme une autorité mondiale de Hatha et Raja Yoga et fut toute sa vie un messenger infatigable de la paix mondiale. Il est l'auteur des best-sellers "Le Grand Livre du Yoga" et "Méditation et Mantras".

Le Yoga au coeur de Genève

Le Centre de Yoga Sivananda dispose d'un environnement idéal pour votre pratique grâce à une superficie de 160 m² avec trois salles lumineuses. Vous avez le choix parmi plus de 25 activités par semaine. L'espace de réception vous permet d'encadrer votre cours de Yoga par des moments de détente, d'échanges de vos expériences avec des personnes intéressantes et d'être conseillés par nos professeurs dans toutes les questions concernant le Yoga. L'enseignement classique du Yoga ainsi que l'attention et les consultations individuelles sont notre priorité.

L'équipe des enseignants

Le Centre de Yoga Sivananda est dirigé par Swami Sivadasananda, un disciple de longue date du fondateur Swami Vishnudevananda, avec plus de 25 ans d'expérience dans l'enseignement du Yoga. Sur place une équipe d'environ 12 professeurs diplômés par les Centres Internationaux de Yoga Sivananda Vedanta assurent un enseignement authentique. La qualité est plus importante pour nous que la quantité. Nos professeurs suivent un style de vie yogique, ce qui leur permet d'enseigner et de conseiller avec compétence.

Ce que nous enseignons

Un cours de yoga consiste en une série de postures (asanas) qui vous aide à relâcher les tensions musculaires et développe la force, la souplesse et la forme physique. Les exercices de respiration (pranayama) augmentent la force vitale. Les exercices de détente sont la base pour le repos et la félicité intérieure.

"La santé est la vraie richesse. La paix de l'esprit est le vrai bonheur. Le Yoga montre la voie." – Swami Vishnudevananda

Droits des photos : Centre de Yoga Sivananda, 1 rue des Minoteries, 1205 Genève.
Texte : © voir ci-dessus. Le texte et les photos de cette brochure sont protégés par copyright.
Usage interdit sans autorisation écrite. La violation des droits d'auteur sera poursuivie en application des lois en vigueur.

COMMENT DÉBUTER...



Comment débiter...

Commencez par un cours d'essai gratuit le **lundi à 20h00** sans inscription. Plusieurs fois par mois commencent des **stages pour débutants Yoga 1, 2 et 3** qui préparent aux **cours normaux**. Nous offrons un **grand choix de cours** sans inscription préalable (horaire au verso) pour ceux qui pratiquent déjà le yoga.

Cours d'essai gratuit

Les lundis à 20h00. Entrée libre

Pour découvrir le Centre Sivananda. **Sans inscription préalable.**

Merci d'arriver 10 mn en avance.

Journées Portes Ouvertes

Les samedis de 14h00 à 18h00. Entrée Libre.

14 janvier, 25 février, 31 mars, 12 mai

14h00 Conférence : Introduction au Yoga
avec démonstration de postures

15h00 Cours d'essai

16h00 Introduction à la méditation

17h00 Informations sur les vacances de Yoga
et la formation de professeurs

Merci d'arriver 10 mn en avance.

**A cette occasion réduction de 10 %
sur tous les stages et cartes de cours**

Yoga 1

Stage pour débutants comprenant une introduction systématique et progressive à la théorie et à la pratique du yoga. Vous apprendrez les postures de base, les exercices de respiration et de relaxation pour relâcher les tensions musculaires et harmoniser le mental. Le stage consiste en 4 séances d'une heure et demie réparties sur 4 semaines. Choisissez les dates qui vous conviennent le mieux.

Livre recommandé : "Le Yoga du corps et de l'esprit", en vente au Centre.

Prix : stages de 4 séances : 115 frs. 10 % de réduction pour membres, étud., chô. et AVS. Inscription simultanée à Yoga 1 et Yoga 2 : 205 frs. Pendant les stages vous pouvez aussi participer aux cours doux ou normaux au prix de 12 frs par séance.

JANVIER 2012

les lundis	18h30 à 20h00	du 09/01 au 30/01
les mardis	20h00 à 21h30	du 24/01 au 14/02

FEVRIER 2012

les mercredis	18h30 à 20h00	du 08/02 au 29/02
les jeudis	20h00 à 21h30	du 23/02 au 15/03

MARS 2012

les lundis	20h00 à 21h30	du 05/03 au 26/03
les jeudis	18h30 à 20h00	du 22/03 au 03/04

AVRIL 2012

les lundis	18h30 à 20h00	du 02/04 au 30/04
les mardis	20h00 à 21h30	du 17/04 au 15/05

MAI 2012

les mercredis	18h30 à 20h00	du 02/05 au 23/05
les jeudis	20h00 à 21h30	du 10/05 au 07/06

JUIN 2012

les jeudis	18h30 à 20h00	du 14/06 au 05/07
------------	---------------	-------------------



Yoga 1 accéléré

Stage de deux séances pour débutants destiné aux personnes disposant de temps libre seulement les week-ends ou qui désirent une initiation intensive et axée sur la pratique. Recommandé aussi pour ceux ayant déjà pratiqué le yoga et désirant reprendre.

Prix : 80 frs / membres : 70 frs.

Yoga 1 + 2 accélérés : 125 frs / membres 110 frs.

Les samedis & dimanches de 16h00 à 17h45

4/5 février | 17/18 mars | 09/ 10 juin



Yoga 2

Pour ceux qui ont suivi le stage Yoga 1. Vous complétez la séquence des 12 postures de base et vous vous initiez à la posture sur la tête.

Théorie : pensée positive, concentration et méditation, les effets physiques et subtils du yoga.

Livre recommandé : "Le Yoga du corps et de l'esprit"

Prix : stages de 4 séances : 115 frs. 10 % de réduction pour membres, étud., chô. et AVS. Inscription simultanée à Yoga 2 et Yoga 3 : 205 frs. Pendant les stages vous pouvez aussi participer aux cours doux ou normaux au prix de 12 frs par séance

JANVIER 2012

les mercredis	18h30 à 20h00	du 11/01 au 01/02
---------------	---------------	-------------------

FEVRIER 2012

les lundis	18h30 à 20h00	du 06/02 au 27/02
les mardis	20h00 à 21h30	du 21/02 au 13/03

MARS 2012

les mercredis	18h30 à 20h00	du 07/03 au 28/03
les jeudis	20h00 à 21h30	du 22/03 au 26/04

AVRIL 2012

les lundis	20h00 à 21h30	du 02/04 au 30/04
------------	---------------	-------------------

MAI 2012

les lundis	18h30 à 20h00	du 07/05 au 04/06
les jeudis	18h30 à 20h00	du 10/05 au 07/06
les mardis	20h00 à 21h30	du 22/05 au 12/06
les mercredis	18h30 à 20h00	du 30/05 au 20/06

JUIN 2012

les jeudis	20h00 à 21h30	du 14/06 au 05/07
------------	---------------	-------------------

Yoga 2 accéléré

Continuation du stage Yoga 1 accéléré. Deux séances pour compléter la série des 12 postures de base d'une façon intensive. Recommandé pour ceux ayant déjà pratiqué le yoga.

Prix : 80 frs / membres : 70 frs. Yoga 1+2 accélérés : 125 frs / membres 110 frs

Les samedis & dimanches de 16h00 à 17h45

11/12 février | 24/25 mars | 16/17 juillet

Yoga 3

Pour les élèves qui ont complété le stage Yoga 2 ou qui sont à l'aise dans les cours normaux et veulent aller plus loin dans leur pratique. Le stage Yoga 3 donne l'occasion de pratiquer de nouvelles variations des postures et d'autres techniques de respiration.

Théorie : l'alimentation yogique, les techniques de purification (les kriyas) et le jeûne.

Livre recommandé : "Le grand livre du Yoga " de Swami Vishnudevananda et "Yoga chez soi ", un cours d'asanas et de pranayama d'une heure et demie sur CD en vente au Centre Sivananda.

Prix : stages de 4 séances : 115 frs.

10 % de réduction pour membres, étud., chô. et AVS.

Inscription simultanée à Yoga 3 et Yoga 4 : 205 frs. Pendant les stages vous pouvez aussi participer aux cours doux ou normaux au prix de 12 frs par séance.

JANVIER 2012

les jeudis	18h30 à 20h00	du 19/01 au 09/02
------------	---------------	-------------------

MARS 2012

les lundis	18h30 à 20h00	du 05/03 au 26/03
------------	---------------	-------------------

AVRIL 2012

les mercredis	18h30 à 20h00	du 04/04 au 09/05
---------------	---------------	-------------------

MAI 2012

les lundis	20h00 à 21h30	du 07/05 au 04/06
------------	---------------	-------------------

JUIN 2012

les lundis	18h30 à 20h00	du 11/06 au 02/07
------------	---------------	-------------------

Yoga 4

Entraînement individuel et conseils pour les 12 postures de base et les variations. Approfondissement des asanas et tenue prolongée des postures. Variations des flexions avant et arrière.

Théorie : les 4 voies du Yoga, les 8 échelons du raja Yoga.

FEVRIER 2012

les jeudis	18h30 à 20h00	du 16/02 au 08/03
------------	---------------	-------------------

MARS 2012

les mardis	20h00 à 21h30	du 20/03 au 17/04
------------	---------------	-------------------

JUIN 2012

les lundis	20h00 à 21h30	du 11/06 au 02/07
------------	---------------	-------------------





Satsang – soirées de méditation

30 min de méditation silencieuse, 30 min de chant de mantras, 30 min de conférence sur la philosophie du Yoga. Entrée libre. Merci d'apporter des fleurs !

Les samedis, les dimanches et jours fériés à 18h00 et les mercredis à 20h00

Satsangs spéciaux et fêtes spirituelles

Avec Puja et chant de mantras. Merci d'apporter des fleurs et de venir en tenue de yoga. Entrée libre.



Lundi 20 février de 20h00 à 1h00 du matin :

Maha Sivaratri - la nuit de Siva.

Une nuit de méditation et de chant du mantra "Om Namah Sivaya". Siva symbolise l'énergie transformatrice. Uniquement sur inscription à l'avance.



Dimanche 1 avril à 18h00 :

Rama Navami – Anniversaire de Rama.

Le Seigneur Rama est l'homme idéal et divin. Sa vie est narrée dans le Ramayana, une grande épopée de l'Inde.

Méditations des temples de l'Inde



avec un prêtre de l'Inde du Sud

02 – 09 mai 2012

Un yantra est un symbole géométrique de méditation associé au Divin. Il représente l'énergie subtile des 5 éléments. Une puja est une forme de méditation sur un objet extérieur qui est adoré en qualité de symbole. L'énergie émergente est dirigée vers l'intérieur.

Horaires des pujas :

Mercredi 02 mai :	20h00 :	Puja
Samedi 05 mai :	15h00 à 15h45 :	Atelier – L'effets des mudras (gestes des doigts)
	18h00 :	Puja
Dimanche 06 mai :	15h00 à 15h45 :	Atelier : Introduction aux yantras (géométrie sacrée)
	18h00 :	Puja
Mercredi 09 mai :	20h00 :	Puja

Participation : Entrée libre – dons bienvenus

Introduction à la Méditation



Ce stage pour débutants comprend une explication détaillée de la technique de concentration ainsi qu'une pratique guidée de la méditation.

- Pourquoi méditer ?
- Les 12 étapes de la méditation
- Trouver la paix intérieure
- Les mantras, outils pour la méditation

les mardis	18h30 à 20h00	du 18/01 au 15/02
les mardis	18h30 à 20h00	du 29/03 au 19/04
les mardis	18h30 à 20h00	du 05/06 au 26/06

Livre recommandé : « Le Yoga de la méditation » par le centre de Yoga Sivananda

Prix pour 4 séances d'une heure et demie : 115 frs.

10 % de réduction pour membres, étud., chô. et AVS.

Condition : avoir terminé stage Yoga 1.

La Puissance de la Pensée

les mardis	18h30 à 20h00	du 21/02 au 13/03
les mardis	18h30 à 20h00	du 01/05 au 22/05

La pensée est la force la plus puissante de l'univers. Comment développer la confiance en soi, un mental plus positif et une vision nouvelle de la vie? Comment faire face aux épreuves ?

- La nature de la pensée
- Comment réduire les pensées négatives ?
- Mieux gérer la peur et la colère
- Exercices de concentration.

Livre recommandé : "La Puissance de la pensée" Swami Sivananda

Prix : pour 4 séances d'une heure et demie, 115 frs

10 % de réduction pour membres, étud., chô. et AVS.

Condition : avoir terminé le stage Yoga 1.

Autres Stages

Yoga pour femmes enceintes

Les mardis de 18h30 à 20h00

La grossesse est une période de transformation physique, mentale et spirituelle. Vivez-la le mieux possible avec le yoga. Apprentissage des variations spéciales pour femmes enceintes.

Merci de consulter votre médecin avant de commencer la pratique !

Prix : pour 4 séances d'une heure et demie : 70 frs

N'a pas lieu en juillet et août.



Yoga pour les enfants (de 6 à 11 ans)

Les vendredis de 17h00 à 18h00

Commencer le yoga dès le plus jeune âge aide à développer le calme et la sérénité à l'âge adulte.

Prix : pour 4 séances d'une heure : 50 frs (moins 20 % pour deux enfants).

Pas de cours pendant les vacances scolaires. N'a pas lieu en juillet et août.





Swami
Sivananda
(1887 – 1963)



Swami
Vishnu Devananda
(1927 – 1993)



Du mardi 24 au jeu

SRI GAJENDRA SUCCES ET BONHEUR DAN



Le Srimad Bhagavat Purana relate l'histoire de Gajendra (roi des éléphants) qui se libère des griffes mortelles d'un crocodile (Maya / l'illusion). Il est dit que quiconque chante ou écoute le Sri Gajendra Moksha Stotra connaîtra succès et bonheur.

Invité d'honneur:
Sri Venugopal Goswami
Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Inde du Nord



Sri Venugopal Goswami est issu d'une tradition spirituelle familiale qui remonte à plus de 500 ans.

Son père l'a initié aux enseignements des textes du Bhakti au Temple de Radha Raman. Sri Venugopal Goswami a étudié pendant de longues années auprès du chanteur indien Pandit Jasraj, mondialement connu et maintes fois distingué, interprète exceptionnel de la musique classique Hindustani.



di 26 avril 2012

GAJENDRA MOKSHA DANS LA VIE QUOTIDIENNE



Swami Durgananda

Yoga Acharya des centres européens de Yoga Sivananda, enseigne le Yoga et la philosophie durant les formations de professeurs dans le monde entier. Son style d'enseignement à la fois pratique et intuitif s'inspire de sa propre pratique intensive et de plus de 30 ans d'expérience de l'enseignement.



Swami Sivadasananda

Yoga Acharya en Europe, donne des cours de yoga et de philosophie dans le monde entier, connu pour son style d'enseignement exact et enjoué.

MARDI 24 AVRIL

- 17h00 Cours d'asanas avec Swami Sivadasananda :
L'art de se détendre dans les postures
- 18h30 Conférence avec Swami Sivadasananda :
Bienfaits psychosomatiques des asanas.
- 19h30 Discours et chants avec Sri Venugopal Goswami:
GAJENDRA MOKSHA – SUCCES ET BONHEUR
DANS LA VIE QUOTIDIENNE I

MERCREDI 25 AVRIL

- 17h00 Cours d'asanas avec Swami Sivadasananda :
Variations dynamiques des postures
- 18h30 Conférence avec Swami Durgananda :
Conscience spirituelle par la concentration
- 19h30 Concert pour la Paix avec Sri Venugopal Goswami

JEUDI 26 AVRIL

- 17h00 Cours d'asanas avec Swami Sivadasananda :
Prendre conscience du souffle vitale
- 18h30 Conférence avec Swami Sivadasananda :
Equilibre de l'énergie par le yoga
- 19h30 Discours et chants avec Sri Venugopal Goswami:
GAJENDRA MOKSHA – SUCCES ET BONHEUR
DANS LA VIE QUOTIDIENNE II

Participation cours ou conférence :

25 frs (20 frs réduit) ou une croix sur votre carte de cours.

Discours avec Sri Venugopal : 30 frs (25 frs réduit)

Prière de s'inscrire à l'avance pour toutes les activités

Ateliers du samedi de 14h00 à 15h30

21/01 Food for life – vitalité par une alimentation saine

- Le yoga et l'Ayurvêda comme lignes directrices pour le maintien de la santé et pour le bien-être
- Les trois doshas (constitutions) et l'alimentation propre à chaque constitution
- Les six modalités du goût et leur influence sur le corps
- Nombreuses astuces pour les recettes et conseils simples d'alimentation.

18/02 Comment maîtriser la colère

- Qu'est-ce que la colère, quelles sont ses formes
- Les effets de la colère sur le corps, le mental et l'environnement
- Méthodes pratiques pour éliminer la colère

03/03 de 11h00 à 20h00 Journée de Jeûne

Le jeûne est une méthode éprouvée pour assister l'organisme dans son effort de guérison. Nettoyez votre corps des toxines accumulées. Reposez le system digestif. Détendez votre esprit à l'aide du yoga et de la méditation. Régénérez votre corps par la pratique des postures, la relaxation et la méditation, les tisanes et jus de légumes.

19/05 Le Yoga chez soi

- Idées pratiques pour intégrer le yoga dans la vie de tous les jours
- Sessions de 30, 45 et 60 min
- Être conscient de son corps et de sa respiration

26/05 La posture sur la tête

- Exercices de préparation et de musculation
- Révision des huit étapes de la posture
- Correction individuelle

23/06 Les bienfaits des asanas

- Analyse complète des 12 asanas de base avec démonstrations et explications détaillées
- Les bienfaits physiques et mentaux des asanas
- Quelle logique se cache derrière la séquence des 12 asanas

30/06 Yoga pour le dos

- Anatomie et problèmes de dos
 - Comment éviter les erreurs dans les postures et développer de bonnes habitudes posturales
 - Etude des effets du yoga sur le dos
- Avec atelier de fil à plomb

Le samedi, restez pour la journée complète :

- 11h00 Cours de yoga
- 12h30 Repas végétarien
- 14h00 Atelier
- 16h00 Cours de yoga
- 18h00 Méditation



SÉANCE DE PRÉPARATION POUR LA FORMATION DE PROFESSEURS

Samedis de 15h30 à 20h00

11 février : 28 avril

24 mars : 16 juin

Asana et Pranayama avec correction individuelle. Introduction à la méditation et aux mantras. Les thèmes de la formation. Le diplôme. Les lieux.
Prix : 25 frs. ou carte de cours

Ateliers en semaine

Jeudi 02/02 à 20h00 **Comment faire face au stress**

- Explications scientifiques du stress
- Symptômes du stress et effets des asanas
- Comment bien planifier sa journée, contrôle mental du stress

Lundi 27/02 à 20h00 **L'art de la relaxation :**

- Le pouvoir de l'autosuggestion
- Les trois niveaux de la relaxation
- Comment préparer une relaxation profonde
- Détendre le mental par le détachement

Avec 15 minutes de relaxation en fin de cours

Vendredi 23/03 à 18h30 **Le Yoga chez soi :**

- Idées pratiques pour intégrer le yoga dans la vie de tous les jours
- Sessions de 30, 45 et 60 min
- Être conscient de son corps et de sa respiration

Avec une session de 30-40 min d'asanas et de relaxation

Mardi 26/06 à 20h00 **Yoga et énergie vitale :**

- La nature du Prana
- Comment améliorer votre pratique du pranayama
- Étude des nadis & chakras
- Se connecter avec la source d'énergie cosmique

Prix : 25 frs. ou carte de cours

Ateliers :

La posture sur la tête

jeudi 15/03 à 18h30

samedi 26/05 à 14h00

- Exercices de préparation et de musculation
- Révision des huit étapes de la posture
- Correction individuelle

Prix : 25 frs. ou carte de cours



Ayurveda & Nutrition

avec **Shanti Kumar Kamlesh, Ayurvedacharya**

Du mardi 29 mai au samedi 2 juin



Shanti Kumar Kamlesh a étudié au Nagarjun Ayurvedic College de Lucknow. Il descend d'une lignée d'acharyas ayurvédiques et enseigne l'Ayurveda depuis plus de 20 ans. Ses enseignements permettent, par une alimentation adaptée à la constitution de chacun, de rééquilibrer le corps et le mental.

Mercredi 30 mai de 18h30 à 20h

Conférence : Introduction à l'ayurveda.
Entrée libre.

Jeudi 31 mai de 18h30 à 20h

Conférence : Comment modifier sa nutrition suivant sa constitution.
Les doshas Vata, Pitta et Kapha.
Prix : 25 frs ou carte de cours.

Samedi 2 juin de 10h00 à 13h00

« Cours de cuisine ayurvédique »
Vivement à recommander !

- Le rôle des six saveurs dans l'alimentation.
 - Aliments réchauffants, aliments rafraîchissants.
 - Se nourrir suivant sa constitution.
- Prix : 45 frs. Programme entier : 60 frs

Cours de cuisine végétarienne



La cuisine yogique est basée sur une compréhension intégrale de l'être humain, physique, mentale et spirituelle. Apprenez à préparer des plats végétariens équilibrés, sains et délicieux pour augmenter votre vitalité et santé.

**Samedi 28 janvier
de 10h00 à 13h00**

Plats simples pour gens pressés

**Samedi 26 mars
de 10h00 à 13h00**

Cours pour végétariens novices
Prix : 45 frs (repas incl.)

Samedi 2 juin de 10h00 à 13h00

Cours de cuisine ayurvédique avec
Shanti Kumar Kamlesh, Ayurvedacharya

- Le rôle des six saveurs dans l'alimentation.
 - Aliments réchauffants, aliments rafraîchissants.
 - Se nourrir suivant sa constitution.
- Prix : 45 frs.

INSCRIPTION JUSQU' AU JEUDI QUI PRÉCÈDE LES COURS.

WEEK-END DE KARMA YOGA 20-22 avril

Le Karma Yoga (service désintéressé) est le fondement de toutes les activités des Centres Sivananda et de toutes les voies du yoga. C'est une occasion exceptionnelle de ressentir l'unité de la vie et d'offrir son temps et son énergie aux autres. Vous pouvez venir une heure, deux heures, un matin ou un après-midi.

Appelez le Centre pour donner votre nom et disponibilité s.v.p.

ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Toutes les activités du centre sont possibles grâce à l'engagement bénévole (Karma Yoga). Les contributions d'argent ne sont que des participations aux frais qui permettent le fonctionnement du Centre. Tous les talents sont les bienvenus : cuisine, entretien, informatique, réception. Venez passer quelques heures par semaine dans l'énergie positive et chaleureuse du Centre. Appelez-nous au 022 328 03 28

Ashram de Yoga Sivananda Vedanta à Neuville aux bois (Loiret)



Le Château du Yoga Sivananda, situé à 100km au Sud de Paris, dans la magnifique vallée de la Loire, est le premier ashram Sivananda établi en Europe. Vastes espaces, forêt d'arbres centenaires, cinq hectares de parc, le cadre est propice à la relaxation, au ressourcement, à l'étude et à la méditation. Des retraites de yoga, des vacances de yoga ainsi que la formation de professeur de yoga sont offertes tout au long de l'année.

SÉJOURS TOUTE L'ANNÉE

Arrivez et repartez quand vous voulez. Avec deux méditations, deux cours de yoga, promenades dans la nature, deux repas végétariens par jour.

Pour tout renseignement et pour vous inscrire : 02 38 91 88 82

e-mail : orleans@sivananda.net · www.sivananda.org/orleans

à partir de 48.- € par jour, logement et repas compris

Vacances de Yoga en Autriche Sivananda Yoga Vedanta Retreat House à Reith/Kitzbühel en Autriche

Situé au coeur des Alpes autrichiennes dans un site d'une grande beauté, le Sivananda Yoga Retreat House est un havre de paix loin du stress et des tensions de la ville. Pour se relaxer et revitaliser le corps, le mental et l'esprit dans l'air pur des montagnes.

Tout au long de l'année, nous offrons aussi bien des vacances de yoga et des ateliers que la formation de professeur de yoga de renommée mondiale.

Yoga : à partir de 72 €, logement et repas compris

Pour plus d'informations : www.sivananda.org/tyrol





La Formation de Professeurs Sivananda • www.sivananda.eu

C'est en 1969 que Swami Vishnudevananda, le fondateur des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, enseigna la première formation de professeurs de Yoga jamais donnée en Occident. Aujourd'hui, ce cours de réputation internationale est enseigné par des disciples de longue date de Swami Vishnudevananda.

Chaque année, plus de 1000 personnes suivent cette formation à travers le monde. Les Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta sont la plus grande organisation de yoga au monde et ont une longue expérience d'enseignement de la formation de professeurs. Ce cours intensif de quatre semaines couvre tous les aspects du Yoga. Avec examen et diplôme.

CURRICULUM :

- Asanas
- Pranayama
- Kriyas (exercices classiques de purification du corps),
- Anatomie & Physiologie
- Méditation
- Kirtan (chant de mantras)
- Bhagavad Gita

401 UNITÉS D'ENSEIGNEMENT (45 MINUTES)

Séance de Préparation pour la Formation de Professeurs

Samedis de 15h30 à 20h00

11 février | 24 mars | 28 avril | 16 juin

Asana et Pranayama avec correction individuelle.

Introduction à la méditation et aux mantras.

Les thèmes de la formation. Le diplôme. Les lieux.

Prix : 25 frs. ou carte de cours

Contactez-nous au 022 328 03 28





Dates des Formations de Professeurs Europe /Inde du Nord

www.sivananda.eu/fr

REITH AU TYROL (AUTRICHE)

Tarifs spéciaux en mai et septembre : économisez jusqu'à 534 €

5 mai – 3 juin 2012

allemand

28 juillet – 26 août 2012

allemand, anglais, italien

1 – 30 septembre 2012

anglais et allemand

15 déc. 2012 – 13 janvier 2013

allemand et anglais

À partir de: 2.465 €, logement et repas compris. Réductions sur les réservations 3 mois à l'avance et couples sur tous les tarifs

NEUVILLE AUX BOIS (LOIRET), FRANCE

Participation réduite en mars en avril 2011. Economisez jusqu'à 485 €

3 mars – 1 avril 2012 en français

14 avril – 13 mai 2012

en hollandais/anglais

29 juin – 27 juillet 2012

international

29 juillet – 26 août 2012

en français

À partir de: 2.350 € (tente)

Formation de professeurs de yoga avancée (ATTC)

437 UE. www.sivananda.eu/fr

NEUVILLE AUX BOIS (LOIRET), FRANCE

29 juin – 27 juillet 2012

anglais, traduction en français et espagnol

À partir de: 2.350 € (tente)

RANIKHET, HIMALAYAS, INDE

20 octobre – 18 novembre 2012

en anglais avec traduction en français

À partir de: 2.150 € (chambre à quatre lits)

REITH, TYROL, AUTRICHE

5 mai – 3 juin 2012

en allemand et anglais

À partir de: 2.450 €.

Tarifs spéciaux pour les étudiants et AVS

RANIKHET, HIMALAYAS, INDE

anglais, allemand, français, espagnol

1 février – 1 mars 2012

20 octobre – 18 novembre 2012

À partir de: 2.150 € (chambre à quatre lits)

LONDRES, R.U.

en anglais

26 mai – 24 juin 2012

À partir de: 2.100 £ (dortoir)

ALUENDA, ESPAGNE

16 août – 12 septembre 2012

en espagnol

À partir de: 2.595 € (dortoir)

USTKA, POLOGNE

1 – 30 septembre 2012

anglais, polonais, lituanien, russe, estonien

À partir de: 2.000 € (dortoir)

Sadhana Intensive

173 UE.

www.sivananda.eu/fr

NEUVILLE AUX BOIS (LOIRET), FRANCE

4 au 19 août 2012

anglais, français, allemand, espagnol

À partir de: 950 € (tente)



**Tarifs valables jusqu'au
31/03/2012**

RETRAITE DE YOGA ET PÈLERINAGE DANS LES HIMALAYAS 2012 PRATIQUE DU YOGA AUX SOURCES DE L'ANCIENNE SAGESSE

DELHI – RANIKHET – RISHIKESH – HARIDVAR – DELHI

29 février – 17 mars 2012

Participation 1580 €

DELHI – RISHIKESH – HARIDVAR – DELHI

18 novembre – 1 décembre 2012

Participation env. 1190 €



Pour plus d'informations: www.sivananda.eu

Les Ashrams Sivananda en dehors de l'Europe

www.sivananda.org • www.sivananda.org/ttc

Les Ashrams Sivananda sont des lieux exceptionnels pour les vacances de yoga, les formations de professeurs et la Sadhana Intensive (réservée aux diplômés de la formation de professeurs). Cours enseignés en anglais.

Camp de Yoga Sivananda (Québec)

www.sivananda.org/camp

Sivananda Yoga Retreat Bahamas (Ile du Paradis)

www.sivananda.org/nassau

Sivananda Ashram Yoga Ranch New York (Woodbourne)

www.sivananda.org/ranch

Sivananda Ashram Yoga Farm Californie (Grass Valley)

www.sivananda.org/farm

Sivananda Yoga Dhanvantari Ashram en Inde du Sud (Kerala)

www.sivananda.org/neyyardam

Sivananda Kutir en Inde du Nord (Himalaya)

www.sivananda.org/uttarkashi

Sivananda Yoga Meenakshi Ashram en Inde du Sud (Madurai)

www.sivananda.org/madurai



INSCRIPTION/ANNULATION

- Pour les stages, les ateliers et les programmes spéciaux vous pouvez vous inscrire par téléphone, avec carte bancaire (Visa, Mastercard, Maestro, Postcard) ou sur place.
La somme totale doit être versée avant le début du stage.
- En cas d'annulation ou de changement de stage, les frais administratifs s'élèvent à 20 frs.
- Il n'y a pas de remboursement, mais vous recevrez un bon (moins 20 frs de frais) sur demande. L'annulation doit être communiquée 3 jours avant le début du stage.

INFORMATIONS UTILES

- Le Centre est ouvert **lundi - vendredi 9h30 - 20h00, samedi 10h30 - 14h00.**
- Venez au moins 10 à 15 minutes à l'avance pour être prêt à l'heure.
- Ne mangez pas 2 heures au moins avant le cours.
- Afin de préserver la sérénité du centre, éteignez vos natels s.v.p.
- Vestiaires, tapis de yoga, couvertures et coussins sont disponibles.

FORFAITS & RÉDUCTIONS

- Au début d'un stage vous recevez un **bon pour remplacer** une éventuelle séance manquée. Il est valable pour un cours normal de votre choix. Même si vous n'avez manqué aucune séance vous pouvez utiliser ce bon.
- **10 % de réduction** sur tous les stages et les cartes de cours pour étudiants, chômeurs, AVS.
- **Prix réduit** 205 frs au lieu de 230 frs en cas d'inscription simultanée à deux stages de quatre semaines.
- Les élèves des stages peuvent participer aux cours doux ou normaux sans inscription en payant 12 frs au lieu de 25 frs.

TENUE

Portez des vêtements amples et confortables, de préférence en coton.
Évitez les shorts et les débardeurs.

Informations : Yoga à l'ONU

Cours de yoga enseignés en anglais pour les personnes ayant accès au Palais des Nations. Postures, respiration, détente et concentration.

Durée : une heure.

Tous les lundis, 12h30 à 13h30 : Introduction au yoga pour débutants.

Tous les jeudis, 12h30 à 13h30 : cours pour intermédiaires.

Le cours se déroule dans la salle des sports au 8ème étage du bâtiment A. Prenez la porte 13, ascenseur 1, tournez à gauche, vous trouverez la salle des sports.

Prix : 15 frs par cours ou 120 frs carte de 10 cours.

Cours d'essai gratuit

Pour toute information supplémentaire, veuillez appeler Mangala au 022 328 03 28.

(N'a pas lieu du 05/04 au 15/04/2012 ni en juillet-août 2012)

BOUTIQUE SIVANANDA



- Ouvert lun-ven 9.30-20.00, sam 10.30-14.00
- Livres de Yoga et de spiritualité indienne
- CDs & Cassettes de Yoga
- Cassettes et CD de musique classique indienne et de chants de mantras
- Tapis, coussins de Yoga, vêtements de Yoga
- Châles de méditation, encens
- Matériel de Kriyas

Horaires des cours sans inscription préalable

Gratuit !
Cours d'essai : les lundis à 20h00

Normal : Exercices de respiration, salutation au soleil, 12 postures de base et détente. Pour ceux qui pratiquent déjà le yoga. **Durée** : 1h30

Doux : Postures simples avec plus de détente. Premier cours d'essai gratuit. Pour débutants. **Durée** : 1h30

Avancé : Variations et tenue prolongée des postures. Uniquement pour les personnes maîtrisant la posture sur la tête. **Durée** 2 heures.

Enfants (vendredi) : voir page 9

Femmes enceintes (mardi) : voir page 9

ONU : Cours au Palais des Nations. 1 heure
(voir page 19)

Méditation : Entrée libre ! Voir page 8

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h00						Normal	
12h30	ONU	Normal (60m)		ONU			
16h00						Normal	Normal
17h00	Normal		Doux		Normal Enfants		
17h00							
18h00						Méditation	Méditation
18h30	Normal	Normal	Normal	Normal	Avancé		
18h30		Fenceintes					
20h00	Essai	Normal	Méditation	Normal			

Fermé du 05/04 au 15/4/2012

Horaires réduits du 06/07 au 19/08 - voir sivananda.org/geneva

Prix des cours

un cours 25 frs/20 frs membres

Cartes de cours valable un an

10 cours 190 frs/membres 170 frs

Cartes de cours illimitées

1 mois 180 frs/membres 160 frs

6 mois 675 frs/membres 600 frs

12 mois membres 1000 frs

Cours particulier de 60 min. 100 frs

Membres : cotisation annuelle :

70 frs pour 12 mois à partir de l'inscription

Membres à vie : 630 frs

Etudiants, chômeurs, AVS :

10 % de réduction sur tous les stages et les cartes de cours

Relation Bancaire :

Banque Cantonale de Genève

Cours, stages, cotisations et dons :

A 3263.12.52