

Formation de professeurs

3 - 30 juillet 2004



La première formation de professeurs enseignée en Occident a été développée en 1969 par Swami Vishnu-devananda, fondateur des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta. Elle est un entraînement intensif dans tous les aspects du Yoga – théorie, pratique et philosophie. Il n'est pas nécessaire d'être expérimenté en yoga pour y participer.

Matières enseignées : Asanas, Pranayama, alimentation yogique, Kriyas, méditation,

Mantras, Vedanta, Bhagavad Gita, les 4 voies de Yoga, anatomie et physiologie. Après avoir réussi l'examen final, les élèves reçoivent un certificat de compétence décerné par les Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta. Plus de 13000 professeurs ont déjà été formés et ont reçu le titre de Yoga Siromani.

Participation :

3250 € en chambre privée, 2950 € en chambre double, 2400 € en dortoir, 2150 € en tente

Comment participer au développement de l'Ashram

Construire un nouvel Ashram, destiné à servir des générations de chercheurs spirituels, est une aventure enthousiasmante. L'organisation Sivananda toute entière fonctionne grâce et par cet esprit de service désintéressé (karma yoga). Tout le monde est bienvenu pour participer à ce grand projet de paix. Tous les talents sont les bienvenus : construction, jardinage, peinture, cuisine, décoration, couture, informatique, entretien etc.
Contactez-nous au + 33 (0)2 38 91 88 82 ou à Orleans@sivananda.org

Donnez pour l'Ashram

Nous avons également besoin de votre soutien financier. Notre projet est de construire un nouveau bâtiment qui servira de cuisine/salle à manger et dortoir afin de pouvoir vous accueillir nombreux. Adressez vos dons par chèque à l'ordre du Centre de Yoga Sivananda. De tout cœur merci de nous soutenir dans ce grand projet de paix !

Swami Sivananda (1887-1963)

Un des plus grands saints 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, réalisez-vous. Soyez bon et faites le bien. »



Swami Vishnu-devananda (1927-1993)

Reconnu comme autorité mondiale de Hatha et Raja Yoga. Il est le fondateur des Centres internationaux Sivananda de Yoga Vedanta et fut toute sa vie un messager infatigable de la paix mondiale. Il est l'auteur des best-sellers « Le Grand Livre du Yoga » et « Méditation et Mantras ».

INFORMATIONS pratiques

Participation

Chambre privée : par nuit 61€, 7 nuits 385€, 14 nuits 735€, 28 nuits 1365€
Chambre double : par nuit 55€, 7 nuits 345€, 14 nuits 655€, 28 nuits 1230€
Dortoir : par nuit 46€, 7 nuits 290€, 14 nuits 550€, 28 nuits 1030€
Tente : par nuit 38€, 7 nuits 240€, 14 nuits 455€, 28 nuits 850€

A apporter

Tapis de yoga, coussin de méditation (également disponible dans notre boutique), une couverture, une serviette de toilette, une lampe de poche, des vêtements confortables et appropriés à un séjour dans un centre spirituel, des chaussons, des chaussures confortables pour la marche.

Règles de l'Ashram

La participation à toutes les activités spirituelles, aux méditations, aux conférences et aux cours d'asanas est obligatoire. La consommation de viande, poisson, oeufs, alcool, cigarettes, thé noir, café et drogue est interdite.

Comment se rendre à Neuville aux bois

En voiture : De Paris, prendre l'autoroute A10 (direction Bordeaux) jusqu'à Artenay. De là, prendre la direction Neuville aux bois. Vous pouvez aussi prendre la nationale 20 jusqu'à Neuville aux bois. Sur la place du village, tourner à droite (direction Rébréchien). A la sortie du village, tournez deux fois à droite (direction Rébréchien). Après 500 mètres, tournez à droite dans la Route du Bignon. L'Ashram se trouve au bout de cette route sur la droite.

En train et en bus : Prendre le train de la gare d'Austerlitz pour « Les Aubrais » et de là, prendre un bus (Car Dunois) pour Neuville-aux-bois. On peut aussi prendre un taxi aux Aubrais pour l'ashram, taxi de Neuville aux Bois tél.: 02 38 91 04 38

Horaires des train avec correspondance bus :

Lundi à vendredi : Train Austerlitz 15h50 -Les Aubrais 16h49 /Bus à 17h15
Lundi à samedi : Train Austerlitz 17h03 -Les Aubrais 18h02 /Bus à 18h14
Lundi à samedi : Train Austerlitz 18h03-Les Aubrais 19h02 /Bus à 19h35
Samedi : Train Austerlitz 09h21- Les Aubrais 10h17 /Bus à 11h21
Tarif réduit possible pour l'aller-retour en train les week-end à 23 €.
Le trajet en bus dure environ une demi-heure et coûte 7€.

« La santé est la vraie richesse.

La paix du mental est le vrai bonheur.

Le Yoga montre le chemin. »

Swami Vishnudevanda

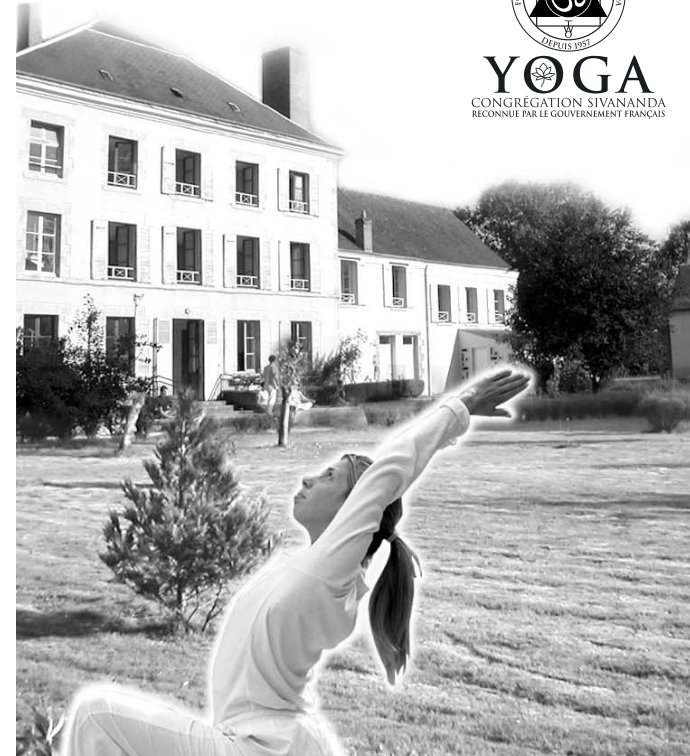
Château du Yoga Sivananda

Neuille aux bois (Orléans)

Programme hiver/printemps 2004



YOGA
CONGRÉGATION SIVANANDA
RECONNUE PAR LE GOUVERNEMENT FRANÇAIS



Château du Yoga Sivananda

26 impasse du Bignon, 45170 Neuville aux bois

Tél. : 02 38 91 88 82 Fax : 02 38 91 18 09

email Orleans@sivananda.org

www.sivananda.org/Orleans

Le Château du Yoga Sivananda

Le Château du Yoga Sivananda à Neuville aux Bois est le premier Ashram Sivananda en Europe. Un Ashram est un lieu de paix : un lieu pour venir se détendre, faire le plein d'énergie, réfléchir au sens de la vie et retrouver calme et sérénité intérieure. Un lieu pour rencontrer des personnes de tous les pays et de toutes les cultures qui partagent vos intérêts et y étudier ensemble le yoga plus en profondeur.

L'enseignement

L'enseignement donné à l'Ashram est basé sur les cinq pratiques essentielles du Yoga de Swami Vishnu-devananda.

- Exercices appropriés (*asanas*)
- Pensée positive et méditation
- Respiration correcte (*pranayama*) (*vedanta et dhyana*)
- Relaxation correcte (*savasana*)

Vacances de Yoga

Pour donner un sens plus profond à vos vacances et en revenir rechargé et empreint d'une sérénité qui restera longtemps avec vous. L'ashram est ouvert toute l'année. Le logement est dans le Château et la nourriture est végétarienne, saine et équilibrée. Le séjour dans un Ashram demande de la discipline et un intérêt sincère pour les pratiques yogiques. Les cours et les conférences sont en français et en anglais.

Horaires Quotidiens

6h00 méditation, chants et conférence	14h00 atelier
8h00 cours de yoga	16h00 cours de yoga
10h00 déjeuner	18h00 dîner
11h00 karma yoga	20h00 méditation, chants, conférence.

Les personnes débutantes en yoga sont les bienvenues.

Cours De Yoga Niveau Intermédiaire

Cours de postures, respiration, relaxation de 90 minutes sans inscription à l'avance

Tous les jours de 8h00 à 9h45 et de 16h00 à 17h45

Participation par cours : 9 €

Carte de membre (obligatoire) 9 €

Carte de 10 cours : 76 €



Journée Portes Ouvertes

Le dimanche 18 avril de 15h00 à 17h30
Entrée libre

Cours D'essai

Cours d'essai gratuit le samedi ou le dimanche à 16h00. Merci d'appeler à l'avance.

15h00 conférence d'introduction au Yoga avec démonstration de postures
16h00 cours d'essai
17h00 snack végétarien

CALENDRIER DES RETRAITES FEVRIER-MAI 2004

27- 29 Février : Evaluer votre santé avec le Yoga

- Programme pratique de vitalité
- Se désintoxiquer avec la pratique des Asanas et des kriyas (techniques yogiques de purification)

5-7 mars : Le pouvoir de la pensée positive

- La santé physique et mentale par la pratique des asanas et du pranayama.
- Karma : pensées, actions, destinée
- Pratique guidée de la méditation
- Comment augmenter la force mentale

12-14 mars : Week-end de préparation à la formation de professeurs

Avec Swami Kailasananda,

- suivez l'emploi du temps de la formation pendant un week-end
- comment se préparer au stage
- pourquoi devenir professeur de yoga ?
- Questions et réponses sur la formation



26-28 mars : Week-end de karma yoga

Participez au développement de l'ashram. Tous les talents sont les bienvenus. Découvrez la joie de participer à un effort collectif de paix. participation: 40 €

9-12 avril : Week-end de Pâques -Eveillez votre energie vitale par les postures

- libération de l'énergie par la dynamique des asanas et du pranayama
- force et persévérance dans les asanas
- développer la stabilité du mental en tenant plus longtemps les postures

16-25 avril : Vacances de Pâques - Yoga, énergie, détente

- augmenter la circulation d'énergie dans le corps par la pratique du yoga
- mettre en place un mode de vie sain
- comment calmer le mental et détendre le système nerveux
- recharger le corps et le mental grâce aux 5 éléments
- une alimentation pleine de vitalité



25-28 avril: Les Sutras de Narada

4 jours exceptionnels de chants spirituels, musique et paroles de sagesse à partir de l'étude de ce texte sacré sur l'amour divin. avec Sri Venugopal Goswami, maître de Nada Yoga de Vrindavan en Inde du Nord.



Sri Venugopal Goswami

30 avril - 2 mai : Apprenez le Yoga en un week-end

Apprenez à :

- vous détendre complètement
- respirer harmonieusement
- manger sainement
- développer des habitudes pour une vie positive



7 - 9 mai : Cuisine végétarienne pour le monde moderne

- La science des 6 goûts
- ateliers pratiques de cuisine végétarienne
- importance de l'alimentation pour la santé et l'écologie mondiale

19 - 23 mai : Faites l'expérience du Yoga dans la nature



- cours de yoga en plein air sur la grande plate-forme d'asanas en bois
- méditation dans la forêt
- Promenade dans la nature au lever du soleil

28 - 31 mai : Energie et relaxation par le contrôle du souffle

3 jours pour vous recharger et vous régénérer

- cours de yoga dynamiques
- améliorez la circulation du prana
- théorie et pratique du pranayama
- contrôle du souffle, contrôle du mental

