

# **SOLEIL D'OR**

**ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE**

(Crée en 1977)

31<sup>ème</sup> Anniversaire

## **PROGRAMME 2008 - 2009**

« Toute la Vie est un Yoga »



« Le but du Yoga est d'ouvrir la conscience au Divin et de vivre de plus en plus dans la conscience intérieure, tout en agissant sur la vie extérieure à partir de cette conscience ; d'amener l'être psychique profond au premier plan et, par le pouvoir du psychique, de purifier et de changer l'être afin qu'il soit prêt pour la transformation et uni à la Connaissance divine, à la Volonté divine et à l'Amour divin. »

- Sri Aurobindo -

### **Cotisation 2008 - 2009**

**Membres actifs - 20 €- Membres bienfaiteurs - 50 € ou plus**

Donne droit à : toutes les activités organisées par l'association  
SOLEIL D'OR aux prix indiqués dans la brochure,  
la réduction sur le tarif des soirées culturelles, l'assurance MAAF  
et au bulletin mensuel d'information.

## **INSCRIPTION ET COURS TOUTE L'ANNEE**

**PERMANENCE : du Lundi au Vendredi - 18h00 à 20h00**

**Mercredi 14h00 à 20h00 et Samedi - 09h00 à 18h00**

**146, rue Raymond Losserand – 75014 PARIS**

**Metro Plaisance (ligne 13) ou Bus 62 Arrêt Plaisance-Hôpital Saint Joseph**

**Le Centre Soleil d'Or est situé derrière l'immeuble dans le jardin au fond à droite.**

**Tél. : 01.45.43.50.12 / 01.43.32.91.99 / Fax : 01.70.02.91.99**

**e-mail : [zacria.soleildor@voila.fr](mailto:zacria.soleildor@voila.fr) / internet : [www.soleildor.org](http://www.soleildor.org)**

# YOGA

## SEANCES D'ASANA ET DE PRANAYAMA

**POUR LES JEUNES ET LES ADULTES : (Les débutants qui veulent suivre les cours des moyens ou avancés doivent suivre 2 ou 3 cours particuliers ou avoir au moins 1 an de pratique).**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h00 à 11h30 <b>DM</b>	10h00 à 11h30 <b>DM</b>		10h00 à 11h30 <b>DM</b>		09h00 à 10h30 <b>DM</b> 10h30 à 12h00 <b>MA</b>
12h15 à 13h45 <b>DM</b>		12h15 à 13h45 <b>DM</b>		12h15 à 13h45 <b>DM</b> 16h30 à 18h00 <b>DM</b>	14h00 à 15h30 <b>DM</b>
18h00 à 19h30 <b>MA</b> 18h30 à 20h00 <b>M</b> 19h30 à 21h00 <b>DM</b> 20h00 à 21h30 <b>MA</b>	20h00 à 21h30 <b>DM</b>	18h30 à 20h00 <b>DM</b>	18h30 à 20h00 <b>DM</b> 20h00 à 21h30 <b>DM</b>	19h00 à 20h30 <b>DM</b>	

Légende

**DM : Débutants – Moyens**

**M: Moyens**

**MA : Moyens–Avancés**

### **POUR LES FEMMES ENCEINTES:**

(1<sup>er</sup> cours particulier sur rendez-vous)

MERCREDI 18h30 à 20h00

VENREDI 10h00 à 11h30

### **POUR LES SENIORS**

MARDI 15h00 à 16h30

### **POUR LES ENFANTS 5-10 ans**

MERCREDI 16h00 à 17h00

### **POUR LES ADOLESCENTS 11-16 ans**

MERCREDI 15h00 à 16h00

### **Pour les séances de 1h30 d'Asana et de Pranayama**

		la carte de		
	la séance	10 séances	30 séances	60 séances
<b>Prix</b>	<b>16 €</b>	<b>115 €</b>	<b>310 €</b>	<b>555 €</b>
<b>Validité</b>		<b>3 mois</b>	<b>1 an</b>	<b>1 an</b>

### Réduction :

- 30% Enfants de moins de 7 Ans

- 20% Enfants de moins de 12 Ans

- 10% Personnes de moins de 25 Ans ou de plus de 60 Ans

- 10% A partir de la 2<sup>e</sup> personne de la même famille

### **COURS PARTICULIERS (sur rendez-vous) :**

#### **ASANA ET PRANAYAMA:**

(Enfants, Jeunes, Adultes, Handicapés, Femmes enceintes).

**YOGA DES YEUX** (exercices des yeux)

**SATKRIYA** (exercices de purification)

**55 €** la séance,  
**490 €** la carte de 10 séances

### **BHAJAN** (Chant méditatif) :

**Dates:** les Lundis du mois d'Octobre, Novembre 2008 et de Mars à Mai 2009

**Horaires :** les Lundis de 19h30 à 20h30 **Participation : 10 €** la séance

### **YOGA DES YEUX** (exercices des yeux)

**Dates:** les Dimanches – 12 Octobre 2008, 11 Janvier, 08 Mars, 03 Mai 2009

**Horaires :** de 14h00 à 16h00 **Participation : 30 €** la séance

### **LES SAMEDIS DE PERFECTIONNEMENT:**

**Pratique : asana, pranayama, méditation, lecture de texte, échange et réflexion, chant.**

**Dates :** 04 & 18 Oct., 08 & 22 Nov., 06 Déc. 2008, 14 & 28 Mars, 09 & 23 Mai 2009

**Horaires :** les Samedi de 10h30 à 13h45 **Participation : 26 €** la séance

### **SOIREEES DE RETROUVAILLES AUTOUR DU YOGA:**

**Exposé ou lecture de texte, échange et réflexion, chant suivi d'une méditation.**

**Dates :** les Samedis – 18 octobre 2008, 14 Mars et 09 Mai 2009.

**Horaires :** 19h30 à 21h00, un buffet suivra organisé par les participants **Participation : Gratuite**

# YOGA

## FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA

(avec Ajit SARKAR)

**BUT :** Formation, perfectionnement et spécialisation des enseignants de yoga par :

- Des cours pratiques pour la maîtrise de la technique.
- Des cours théoriques pour la bonne compréhension du mécanisme du corps et de la base philosophique du yoga.
- Des rencontres et des échanges dans un milieu favorable pour la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

### **PROGRAMME :**

#### **ETUDE PRATIQUE:**

- Mobilisations articulaires, bases de la respiration et de la relaxation (préparation physique)
- Exercices de purification (Satkriya)
- Postures (Asana)
- Exercices de respiration (Pranayama)
- Chant (Bhajan)
- Contraction et circulation de l'énergie (Bandha, Mudra)
- Relaxation yogique (Yoga-nidra)
- Concentration et méditation (Dharana et Dhyana)

#### **ETUDE PEDAGOGIQUE :**

- Adaptation des exercices pour : femmes enceintes, enfants, personnes âgées et handicapées
- Structure des séances
- Méthodes d'enseignement
- Lecture du corps et correction
- Progression des postures et des respirations
- Attitude physique et psychique de l'enseignant
- Relation enseignant / enseigné

#### **ETUDE THEORIQUE :**

- Philosophie indienne : Veda, Upanishad, Bhagavad-Gita, Yoga Sutra et Tantra.
- Anatomie et physiologie
- Histoire et évolution du yoga

**Le programme détaillé sera remis lors de la première séance - 04 Octobre 2008**

### **ORGANISATION DE LA FORMATION:**

**FORMULE - I:** 9 Week-ends de formation + 2 stages d'un semaine **par an:**

un au Soleil d'Or et l'autre à Ile Berder en Bretagne au mois de Août.

**Coût: 1460 € (146 € à l'inscription et 146 € par mois sur 9 mois) + 465 € pour la pension à l'Ile de Berder par an.**

**FORMULE - II:** 9 Week-ends de formation + 2 stages d'un semaine **par an:**

un au Soleil d'Or et l'autre à Ile Berder en Bretagne au mois de Août

+ 2 semaines de stage à l'Ashram de Sri Aurobindo, à Pondichéry et 2 semaines de tourisme en Inde au mois de Juillet.

**Coût: 2320 € (232 € à l'inscription et 232 € par mois sur 9 mois) + 465 € pour la pension à l'Ile de Berder par an plus un supplément l'année du voyage soit € si le voyage est entrepris en 2009.**

**Date limite d'inscription pour le voyage: 22 Mars 2009**

**Auditeur libre: 110 € le week-end 55 € par ½ journée 10 € conférence seulement**

**DATES ET HORAIRES** Oct. - 04 et 05 Nov. - 22 et 23 Mars - 28 et 29

**WEEK-ENDS 2008-2009:** Oct. - 18 et 19 Déc. - 06 et 07 Mai - 09 et 10

Nov. - 08 et 09 Mars - 14 et 15 Mai - 23 et 24

(Samedi de 14h00 à 18h00, Dimanche de 09h00 à 13h00 et de 14h30 à 17h30)

Note : - Les élèves qui n'arrivent pas à faire le nombre de stages requis peuvent les reporter sur l'année suivante.  
- Les élèves en formation peuvent participer aux cours de Yoga - d'Asana et de Pranayama - du centre Soleil d'Or avec une réduction de 20% sur les prix.

**STAGES :** PRINTEMPS - du Lundi 20 au Vendredi 24 Avril 2009. (au Soleil d'Or)  
ETE (1) - du Samedi 15 au Samedi 22 Août 2009. (à l'Ile Berder en Bretagne)  
Ou ETE (2) - du Samedi 22 au Samedi 29 Août 2009. (à l'Ile Berder en Bretagne)  
(Pour plus de renseignements, voir à la section STAGES page suivante)

**VOYAGE ET STAGE EN INDE :** du 11 Juillet au 09 Août 2009

(2 semaines de stage et 2 semaines de tourisme).

**Pour plus de renseignements, voir à la section STAGES (page suivante) et la section VOYAGE (page 14).**

# STAGES

## (Ouverts à tous)

### STAGES DE YOGA :

Conférence et pratique de : **Chant, Asana, Pranayama, Relaxation et Méditation.**

#### 1-HIVER EN INDE

**Dates :** du Samedi 14 Février au Samedi 01 Mars 2009.

**Dates :** du Samedi 14 Février au Samedi 05 Mars 2009.

**Programme de tourisme :** Visite de New Delhi, Old Delhi, Jaipur, Fort d'Amber, Agra, Fatehpur Sikri, Taj Mahal, Sikandra, Mahabalipuram, Trichy, Kanchipuram, Rock Fort, Madurai, Tanjavur, Pondichéry, Chidambaram, Auroville. **(Détail à la page 13)**

**Participation : 2520 €. Voyage et tourisme inclus**

**du 14 Février au 01 Mars 2009.**

**2820 €. Voyage, tourisme et le stage de Yoga inclus du 14 Février au 05 Mars 2009.**

(Sont compris dans le prix : tous les transports, les visites, les excursions, les guides et la pension complète, chambre à 2 lits avec salle de bain, les cours pour ceux qui font le Stage).

**Places :** Limitées à 20 stagiaires (réservation par ordre d'arrivée des demandes)

**Date limite d'inscription :** 14 Décembre 2008

#### 2-PRINTEMPS avec Ajit SARKAR

**Dates :** du Lundi 20 au Vendredi 24 Avril 2009.

Thème de la conférence : **Le Yoga Sutra de Pantajali**

**Horaires :** 09h00 à 13h00 et 14h30 à 18h00.

**Lieu :** Soleil d'Or, 146, rue Raymond Losserand, 75014 -Paris.

**Participation : 380 € sans pension**

#### 3-BRETAGNE (1) avec Ajit SARKAR

**Dates :** du Samedi 15 au Samedi 22 Août 2009.

Thème de la conférence : **Le Samkhya**

#### 4-BRETAGNE (2) avec Ajit SARKAR

**Dates :** du Samedi 22 au Samedi 29 Août 2009.

Thème de la conférence : **La Bhagavat Gita**

**Horaires :** 07h00 à 08h00, 09h00 à 12h00, 16h00 à 19h00.

**Lieu :** LVT - Ile Berder, 56870 LARMOR -BADEN (Golfe du Morbihan).

**Participation : 380 € + 465 € pour la pension à l'île de Berder.**

**Places :** Limitées à 30 stagiaires (réservation par ordre d'arrivée des demandes)

**Date limite d'inscription :** 30 Mars 2009 et sur liste d'attente après cette date.

#### 5-ETE EN INDE

**Dates :** Du Samedi 11 Juillet au Dimanche 09 Août 2009.

Thème de la conférence : **Le Yoga Intégrale de Sri Aurobindo.**

**Programme de tourisme :** Visite de New Delhi, Old Delhi, Jaipur, Fort d'Amber, Agra, Fatehpur Sikri, Taj Mahal, Sikandra, Mahabalipuram, Trichy, Kanchipuram, Rock Fort, Madurai, **(Détail du voyage page 14)**  
Tanjavur, Pondichéry, Chidambaram, Auroville. **(2 semaines de stage et 2 semaines de tourisme)**

**Participation : 3370 € Voyage Nord et Sud de l'Inde, tourisme et stage inclus du 11/07 au 09/08/09**

**2770 € Voyage Sud de l'Inde, tourisme et stage inclus du 17/07 au 09/08/09**

(Sont compris dans le prix : les cours de Yoga ou de Bharata Natyam, tous les transports, les visites, les excursions, les guides et la pension complète - chambre à 2 lits avec salle de bain).

**Places :** Limitées à 25 stagiaires (réservation par ordre d'arrivée des demandes)

**Date limite d'inscription :** 29 Mars 2008 et sur liste d'attente après cette date.

#### 6-DIMANCHE DE YOGA

**Dates :** du 26 Octobre 2008, 18 Janvier, 22 Mars et le 31 Mai 2009.

**Horaires :** 09h30 à 13h00 et 14h30 à 17h00

Avec

**Lieu :** Soleil d'Or, 146, rue Raymond Losserand, 75014 -Paris.

Amir et Zacria

**Participation : 55 €**

#### 7-STAGE DE YOGA THERAPIE :

**Dates :** Du Lundi 11 au Vendredi 15 Mai 2009.

**Horaires :** 09h00 à 13h00 et 14h30 à 18h00.

**Lieu :** Soleil d'Or, 146, rue Raymond Losserand, 75014 -Paris.

**Participation : 380 €**

# STAGES

## (Ouverts à tous)

### STAGE AUX METHODES DE REGULATIONS PSYCHO-TONIQUES (avec Michel ROY): (Relaxation - Tonification Profonde - Dynamisation - Harmonie Gestuelle)

**Dates :** Du Lundi 23 au Vendredi 27 Février 2009.

**Horaires :** 09h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00.

**Lieu :** Soleil d'Or, 146, rue Raymond Losserand, 75014 -Paris.

**Participation : 380 €**

(Détail page 8)

### STAGES DE MASSAGE AYURVEDIQUE : (avec Ajit SARKAR, ZACRIA, et Amir ZACRIA):

**Stage 1a :** **Dates :** du Lundi 27 au Vendredi 31 Octobre 2008.

**Stage 1b :** **Dates :** du Lundi 09 au Vendredi 13 Mars 2009.

### PERFECTIONNEMENT DE MASSAGE AYURVEDIQUE : pour ceux qui ont fait le stage 1 (a ou b).

**Stage 2a :** **Dates :** du Lundi 17 au Vendredi 21 Novembre 2008.

**Stage 2b :** **Dates :** du Lundi 13 au Vendredi 17 Avril 2009.

**Horaires :** 09h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00.

**Lieu :** Soleil d'Or, 146, rue Raymond Losserand, 75014 -Paris.

**Participation : 380 €par session**

(Détail page 6)

### STAGES : RETROUVER LA SANTE PAR L'AYURVEDA (avec Ajit SARKAR):

**Stage E1 :** **Dates :** du Lundi 13 au Vendredi 17 Octobre 2008.

**Stage E2 :** **Dates :** du Lundi 23 au Vendredi 27 Mars 2009.

**Horaires :** 09h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00.

**Lieu :** Soleil d'Or, 146, rue Raymond Losserand, 75014 -Paris.

**Participation : 380 €par session**

(Détail page 7)

### STAGE DE CUISINE INDIENNE ET DE YOGA/MASSAGE INDIEN

(avec Zacria, Naziya  
et Zinatoul)

#### OU VARMA KALAI OUBHARATA NATYAM

du Samedi 08 au Lundi 11 Novembre 2008.	Varma Kalai	<b>330 €</b>	(pension complète incluse, transport non compris)
du Samedi 08 au Lundi 11 Novembre 2008.	Bharata Natyam	<b>330 €</b>	
du Samedi 11 au Lundi 13 Avril 2009.	Yoga/Massage Indien	<b>250 €</b>	
du Samedi 11 au Lundi 13 Avril 2009.	Varma Kalai	<b>250 €</b>	
du Vendredi 01 au Dimanche 03 Mai 2009.	Bharata Natyam	<b>250 €</b>	
du Vendredi 01 au Dimanche 03 Mai 2009.	Varma Kalai	<b>250 €</b>	

**Horaires:** (horaires sur demande)

**Lieu :** ARCHELLE - HATTENVILLE - 76640 FAUVILLE-EN-CAUX

**Places :** Limitées à 20 stagiaires par Stage (réservation par ordre d'arrivée des demandes)

**Date limite d'inscription :** 1 mois ½ avant le début du Stage et sur liste d'attente après cette date.

### STAGES DE VARMA KALAI avec M. Amir ZACRIA

**IVK(2)** **Dates :** du Lundi 03 au Samedi 08 Août 2009.

**Horaires:** (à voir avec le Professeur)

**Lieu :** SERIGNAN PLAGES – HERAULT – 34410 SERIGNAN PLAGES

**Participation : 180 €(Cours Uniquement)**

**Places :** Limitées à 30 stagiaires (réservation par ordre d'arrivée des demandes)

**Date limite d'inscription :** 01 Avril 2009 et sur liste d'attente après cette date

**VEUILLEZ VOUS INSCRIRE AU PLUS TOT POUR RESERVER  
VOTRE PLACE AU(X) STAGE(S)**

# MASSAGE AYURVEDIQUE

## (MASSAGE INDIEN A L'HUILE)

Le massage Ayurvédique est basé sur le concept unitaire de l'être humain. Selon la pensée indienne, l'homme doit chercher à maintenir l'équilibre et l'harmonie entre ses différents corps ou enveloppes :

**Anandamaya kosha - l'enveloppe de félicité,**  
**Pranamaya kosha - l'enveloppe d'énergie vitale,**

**Manomaya kosha - l'enveloppe du mental,**  
**Vijnanamaya kosha - l'enveloppe de l'intellect,**

**Annamaya kosha - l'enveloppe physique.**

Le massage avec différentes huiles aide à éliminer le désordre et/ou maintenir l'ordre entre les enveloppes. L'ordre est le fondement de la santé. Ce massage favorise l'harmonisation des *tridosha* (*Vata* - air, *Pitta* - feu, *Kapha* - eau) dans le corps, élimine les tensions musculaires et nerveuses, améliore la peau, la circulation, accroît l'énergie vitale (*Prana*), procure une relaxation et apporte un bien-être. En Inde, le massage est une hygiène de vie qui commence à la naissance et continue tout au long de la vie.

### FORMATION DIMANCHE EN MASSAGE INDIEN AYURVEDIQUE EN 1 AN (9 Dimanches)

Massage familial relaxant pour maintenir l'ordre.

Massage spécifique pour éliminer le désordre.

Connaissance théorique de l'Ayurveda.

**Dates :** les Dimanches 12 & 26 Oct., 16 & 30 Nov. 2008, 08 & 22 Mars, 05 Avril, 03 & 17 Mai 2009.

**Horaires : de 10h00 à 13h00 & 14h00 à 17h00**

**Frais de participation : 780 € par an. Auditeur libre 55 € par ½ Journée.**

**Prévoir une Grande Serviette**

### FORMATION ACCELEREE EN MASSAGE AYURVEDIQUE

Formation sur 2 semaines à effectuer, un **Stage 1<sup>er</sup> Degré (a ou b)** et un **Stage 2<sup>ème</sup> Degré (a ou b)**.

**1<sup>er</sup> degré** - Massage familial relaxant pour maintenir l'ordre et connaissance théorique de l'Ayurveda.

**Stage 1a :**

**Dates:** du Lundi 27 au Vendredi 31 Octobre 2008.

**ou Stage 1b :**

**Dates:** du Lundi 09 au Vendredi 13 Mars 2009.

**2<sup>ème</sup> degré** - Massage spécifique pour éliminer le désordre et connaissance théorique de l'Ayurveda.

**Stage 2a : pour ceux qui ont fait le stage 1.**

**Dates :** du Lundi 17 au Vendredi 21 Novembre 2008.

**ou Stage 2b : pour ceux qui ont fait le stage 1.**

**Dates :** du Lundi 13 au Vendredi 17 Avril 2009.

**Horaires : de 09h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00**

**Frais de participation : 380 € par session. (Nombres de places limitées)**

**Prévoir une Grande Serviette**

**Un Diplôme sera délivré à la fin, à ceux qui auront terminé le cycle avec succès.**

### SEANCES D'INITIATION OU D'ENTRAINEMENT EN MASSAGE AYURVEDIQUE:

Si vous voulez apprendre, vous entraîner ou vous perfectionner, venez donner et recevoir le massage sous la direction de Zacria ou Amir, les Vendredis de **20h15 à 23h00** ou les Samedis de **10h00 à 13h00**

**(Réservation obligatoire au 06.26.46.38.55):**

**Initiation :** pour les débutants ou les personnes qui veulent réviser une partie du corps

**Dates :** les Samedis 16 Septembre, 11 & 25 Octobre, 29 Novembre, le Vendredi 12 Déc. 2008, les Samedis 31 Janvier, 14 Février, 21 Mars, le Vendredi 03 Avril, le Samedi 06 Juin 2009.

**Entraînement :** pour ceux qui ont déjà pratiqué

**Dates :** les Samedis 08 Sept., 15 Nov., 13 Déc. 2008, 21 Fév., le Vendredi 10 Avril, les Samedis 16 Mai, 20 Juin 2009.

**Participation : 35 € par séance.**

**Prévoir une Grande Serviette**

### MASSAGE PARTICULIER : Pour Tous avec Zacria/Amir

**Pour les Femmes Enceintes avec Nadine**

Une partie du corps - 15 minutes : **25 €** la séance **200 €** la carte de 10 séances

Tout le corps - 1 heure : **65 €** la séance **520 €** la carte de 10 séances

### MASSAGE INDIEN POUR BEBE :

En commençant par une simple application d'huile sur le corps du bébé, **la maman apprend à faire un massage doux et en même temps ferme.** C'est un moment privilégié pour la maman pendant lequel **elle communique avec son bébé** par le toucher, le regard, la parole et le chant. La maman fait effectuer des étirements au bébé en vue de libérer ses articulations, développer la force et la souplesse. **Ce massage à l'huile nourrit et assouplit la peau, améliore le sommeil et apporte un bien-être à tous les deux.**

Sur rendez-vous avec Zinatoul/Nadine.

**50 €** la séance, **30 €** la 2<sup>e</sup> séance.

**Lieu :** L'ensemble de la Section Massage à lieu au *SOLEIL D'OR - 146, rue Raymond Losserand, 75014 PARIS*



# RELAXATION

## FORMATION AUX METHODES DE REGULATION PSYCHO-TONIQUES

(Relaxation - Tonification Profonde - Dynamisation - Harmonie Gestuelle)

(avec Michel ROY)

**BUT** : Formation, perfectionnement et spécialisation aux méthodes de Régulations Psycho-Toniques

- Des cours pratiques pour la maîtrise des Méthodes et techniques à effet relaxant.
- Des cours théoriques pour la bonne compréhension du mécanisme du corps.
- Apprentissage de la Gestion du stress et de la préparation mentale.
- Des rencontres et des échanges dans un milieu favorable pour la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

La Formation aux «**Les Méthodes de Régulation Psycho-Toniques**» ont pour objectif de mettre en *Harmonie* les différentes composantes de la personnalité, de favoriser dans la permanence la maîtrise des états de conscience, et une adaptation optimum aux situations les plus diverses rencontrées.

Si le Yoga s'inscrit bien dans cette démarche, des méthodes de relaxation, ou conduisant à la relaxation, ont été élaborées dès la première moitié du 20<sup>e</sup> siècle, sous l'impulsion de psychothérapeutes (**Schultz et le Training Autogène, Jacobson et la Relaxation Progressive**) – Parallèlement, des concepteurs n'ayant pas de prétention thérapeutiques s'inscrivent dans une démarche parallèle et complémentaire en recherchant l'adaptation et le bon réglage psychotonique, tant le problème quotidiens, que lors des difficultés non prévues. **L'Eutonie de Gerda Alexander** fait partie de ces méthodes dont on peut dire qu'elles donnèrent plus tard naissance au grand courant de la gymnastique douce.

### PROGRAMME :

La Formation qui vous est proposée par le **Soleil d'Or** prend pour principe qu'on ne pratique bien que ce que ce qu'on connaît bien, tant au plan intellectuel que corporel, et s'inspire notamment du **Docteur Vittoz**, qui dès la fin du 19<sup>e</sup> siècle, affirmait que le cerveau ne fonctionne d'une façon satisfaisante que si le vécu est clair et riche. Le programme s'inspire donc de la formule : «**Connaître pour Prévoir, Prévoir pour Pourvoir et Pourvoir pour Pouvoir.**»

Les contenus sont indicatifs et peuvent varier selon le niveau et la demande, et l'évolution du groupe. – De nombreux retours sur ce qui s'est fait et des points d'étape sont prévus pour éclaircir et affermir des connaissances qui, par la force des choses et l'étendue du programme, se présentent un peu comme des morceaux d'un puzzle, qu'il est fondamental de savoir intégrer dans un tout ayant sa cohérence.

Une interactivité vivante est souhaitée, tant il est vrai que chaque personne possède très souvent une expérience intéressante et pouvant enrichir le groupe.

### FORMATION EN BREF : La Formation qui s'étend sur plus de 70 heures recouvre la Recherche de 5 Maîtrises :

- Maîtrise de la Perception du Corps Immobile et du Corps en Mouvement.
- Maîtrise de la Gestuelle passant par la Recherche :
  - de l'Equilibre Corporel
  - de l'Amplitude et du Rythme Juste
  - de la Coordination
- Maîtrise des États et des Niveaux de Conscience par la Pratique des Techniques et des Méthodes de Relaxation, ou conduisant à la Relaxation (Training Autogène, Relaxation Progressive, Eutonie,...) :
  - Présence, Attention, Concentration
  - Mémorisation
  - Gestion du Stress
- Maîtrise de l'adaptation de la Respiration aux Situations Rencontrées.
- Maîtrise du Redressement par un Travail sur le Réflexe d'Extension, Protection du Système Nerveux et d'Appui pour la Cage Thoracique, Condition première pour une Colonne Vertébrale apte à jouer le rôle de protection du système nerveux et d'appui pour la cage thoracique.

**ORGANISATION DES COURS:** Le programme détaillé sera remis lors de la première séance

- 3 Week-ends, soit 33 heures, employés à travailler sur les Fondamentaux
- + 1 Stage de 5 jours en Février, soit 35 heures, a pour objectif d'affirmer et développer les connaissances. Mise en situation de séquences pratiques et théoriques

**Durée : 1 an**

**Week-ends:** 10 & 11 Janvier, 24 & 25 Janvier, 07 & 08 Février 2009

**Horaires:** les Samedis de 14h00 à 18h00 & les Dimanches de 09h00 à 13h00 & de 14h00 à 17h00

**Stage:** du Lundi 23 au Vendredi 27 Février 2009 de 09h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00.

**Frais de participation : 20 €** – adhésion annuelle au centre      Ou **380 €** pour le Stage  
720 € par An (Nombre de place limité)      Ou **380 €** les 3 Week-ends

**Un Diplôme sera délivré à la fin, à ceux qui auront terminé le cycle avec succès.**

# DANSE DE L'INDE

(BHARATA NATYAM)

## SEANCES DE BHARATA NATYAM :

<b>MARDI</b>	18h30 à 20h00 (avancés) 20h00 à 21h30 (débutants)
<b>MERCREDI</b>	14h00 à 15h00 (débutants -enfants) 15h00 à 16h30 (moyens) 16h30 à 18h00(avancés) 20h00 à 21h30 (débutants)
<b>JEUDI</b>	20h00 à 21h30 (moyens)
<b>SAMEDI</b>	12h15 à 13h45 (débutants -adultes) 14h00 à 15h00 (débutants -enfants) 15h00 à 16h30 (avancés) 16h30 à 18h00 (moyens)

	La carte de			
	la Séance	10 Séances	30 Séances	60 Séances
<b>Débutants</b>	13 €	115 €	310 €	580 €
<b>Moyens</b>	15 €	135 €	365 €	680 €
<b>Avancés</b>	17 €	150 €	410 €	770 €
<b>Validité</b>		3 mois	1 an	1 an

### Réduction pour les Cours:

- 30% Enfants de -6 ans. - 20% Enfants de -12 ans
- 10% Personne de -25 ans et + 60 ans
- 10% A partir de la 2<sup>e</sup> personne de la même famille.

**COURS PARTICULIERS  
DE BHARATA NATYAM** (sur rendez-vous)

50 € la séance pour 1 personne	450 € la carte de 10 séances
70 € la séance pour 2 personnes	630 € la carte de 10 séances

**LIEU DES COURS :** SOLEIL D'OR, 146, rue Raymond Losserand, 75014 PARIS

## STAGES DE BHARATA NATYAM :

**Série A :** Perfectionnement (Moyen - Avancés) avec Sivaselvi SARKAR:

*S'ils veulent progresser, les élèves sont vivement encouragés à suivre ces stages.*

les Dimanches 05 & 19 Octobre,  
09 & 23 Novembre, 07 Déc. 2008,  
les Dimanches 15 & 29 Mars,  
10 & 24 Mai 2009.

- <b>Chant</b>	<b>Horaires:</b> 13h00 à 14h00	<b>10€</b> par séance
- <b>Folklorique</b>	<b>Horaires:</b> 14h15 à 15h15	
Participation gratuite, réservée aux Membres du Soleil d'Or		
- <b>Théorie, perfectionnement</b>	<b>Horaires:</b> 15h30 à 17h30	<b>20 €</b> par séance
<b>et révision</b>		

**Série B :** (tous niveaux) avec Naziya ZACRIA

Les Dimanches 16 Novembre 2008,  
Les Dimanches 01 Février, 21 Juin 2009

<b>Horaires:</b> 10h00 à 13h00 et 14h00 à 16h00	<b>60 €</b> le stage
---	----------------------

**Série C :** (Moyen - Avancés) avec Sivaselvi SARKAR

Samedi 01 et Dimanche 02 Novembre 2008,  
Samedi 11 et Dimanche 12 Avril 2009.

<b>Horaires:</b> 10h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00	<b>115 €</b> le stage
---	-----------------------

**Série D :** (tous niveaux) avec Naziya ZACRIA (à l'Archelle – Hattenville en Normandie) + Cuisine Indienne

Samedi 08 au Lundi 11 Novembre 2008.  
Vendredi 01 au Dimanche 03 Mai 2009.

**330 €**(pension complète incluse)

**250 €**(pension complète incluse)

**Série E :** (tous niveaux) avec Sivaselvi SARKAR (à l'Île Berder en Bretagne)

Samedi 22 au Samedi 29 Août 2009.

**380 € + 465 €** pour la pension à l'île de Berder

**Série F :** (tous niveaux) avec Sivaselvi SARKAR (Tourisme et Stage en INDE – Voir page 14)

Samedi 11 Juillet au Dimanche 09 Août 2009

**(2 semaines de tourisme en Inde du Sud et au Rajasthan et 2 Semaines de Stage à Pondichéry)**

## SOIREES DE RETROUVAILLES AUTOUR DES DANSES:

Exposé sur la danse indienne suivi d'un spectacle de danse.

**Dates :** Les Samedis 15 Novembre 2008, 04 Avril et 23 Mai 2009.

**Horaires :** 19h30 à 21h00, un buffet suivra organisé par les participants.

**Participation :** Gratuite.

# VARMA KALAĪ

## Art des points vitaux – Art Martial de l'Inde

Le VARMA KALAĪ, l'art martial du sud de l'Inde (Tamilnadu), est pratiqué depuis plusieurs millénaires. Maître ZACRIA, enseigne le VARMA KALAĪ en France. Il fait bénéficier ses élèves de ses 36 ans d'expérience dans cet art depuis 1989, date de la première représentation, à la « Nuit des Arts Martiaux » à Bercy.

Le VARMA KALAĪ comprend des techniques de combat à mains nues et avec des armes blanches traditionnelles, ainsi que clés, projections, roulades...

L'élève acquiert progressivement souplesse, précision, efficacité, meilleur repère dans l'espace, mémorisation accrue, dextérité... Cet art martial développe aussi bien les facultés physiques que mentales du pratiquant.

Il est accessible à tous, adultes et enfants.

### SEANCES DE VARMA KALAĪ :

MARDI	18h30 à 20h00 (tous niveaux)
MERCREDI	17h00 à 18h00 (enfants de 4 à 9 ans) 20h00 à 21h30 (tous niveaux)
VENDREDI	18h00 à 19h00 (enfants 6 à 11 ans) 18h30 à 20h00 (tous niveaux)
SAMEDI	10h30 à 12h00 (tous niveaux)

	Pour l'Année		
	Débutants	Moyens	Avancés
la séance	12 €		
la carte de 10 séances	100 € (valable 3 mois)		
1 séance par semaine	290 €	320 €	350 €
2 séances par semaine	450 €	490 €	540 €
3 séances par semaine	590 €	650 €	720 €

#### Réduction pour les cours et les stages:

- 30% Enfants moins de 8 ans,
- 25% Enfants de 8 à 12 ans,
- 20% Personne entre 12 à 16 ans,
- 10% Personne de moins de 25 ans
- 10% A partir de la 2<sup>ème</sup> personne de la même famille.

- Avant de venir à un premier cours, téléphoner au préalable. Tél. : 01.43.32.91.99 ou 06.26.46.38.55

- Pour tout renseignement sur le Varma Kalaï : [zacria.varmakalai@caramail.com](mailto:zacria.varmakalai@caramail.com)

Site web : [perso.wanadoo.fr/varmakalai](http://perso.wanadoo.fr/varmakalai)

- Les cours sont également assurés durant les vacances scolaires, excepté lors des stages.

- Licence I.V.K. obligatoire

### **COURS PARTICULIER DE VARMA KALAĪ (sur rendez-vous)**

60 € la séance pour 1 personne
250 € la carte de 5 séances

### LES SAMEDIS DE PERFECTIONNEMENT avec Maître Zacria

S'ils veulent progresser, les élèves sont vivement encouragés à suivre ces stages.

Approfondir les techniques de gymnastique de Varma Kalai, les techniques de respiration martiales, les enchaînements techniques, diététique appropriée à l'entraînement, Self-défense

**Dates :** Les Samedis 11 Octobre, 29 Novembre, 13 Décembre 2008, 21 Mars et le 30 Mai 2009.

**Horaires :** 14h00 à 17h00 **Participation :** 30 €

### SOIREES DE RETROUVAILLES AUTOUR DU VARMA KALAĪ :

Exposé projection vidéo sur grand écran ou démonstration de Varma Kalaï par les pratiquants.

**Dates :** Le Vendredi 31 Janvier 2009

**Horaires :** 18h30 à 21h30, un buffet suivra organisé par les participants. **Participation :** Gratuite.

LIEU DES COURS : SOLEIL D'OR, 146, rue Raymond Losserand, 75014 PARIS

# VARMA KALAI

(Stages ouverts à tous)

## STAGES DE VARMA KALAI :

Adi-varouseye, Couchou-varouseye, Massage sur les marmam, Gymnastique de Varma Kalai, Technique de respiration martiale, Travail des armes, Self-défense, enchaînements techniques,...

### IVK A : Stages de week-ends Au Soleil d'Or - Paris avec M. Amir ZACRIA

Samedi 01 et Dimanche 02 Novembre 2008,

**Horaires:** 09h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00 **75 €** le stage

### IVK B : Stages de week-ends Au Soleil d'Or - Paris avec M. Amir ZACRIA

Samedi 31 Janvier et Dimanche 01 Février,  
Samedi 20 et Dimanche 21 Juin 2009

**Horaires:** Samedi 14h00 à 17h00 **55 €** le stage  
Dimanche de 09h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

### IVK C : Stage de 5 jours Au Soleil d'Or - Paris avec M. Amir ZACRIA

Mercredi 24 Février au Dimanche 01 Mars 2009

**Horaires:** En Semaine de 20h00 à 22h30 **130 €** le stage  
Et le Week-end de 09h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

### IVK D : Stage de 3 jours + Cours de Cuisine à l'Archelle - Normandie avec M. Zacria et Zinatoul

Samedi 08 au Lundi 11 Novembre 2008.

**330 €** (pension complète incluse)

du Samedi 11 au Lundi 13 Avril 2009.

**250 €** (pension complète incluse)

Vendredi 01 au Dimanche 03 Mai 2009.

**250 €** (pension complète incluse)

### IVK E : Stage à Sérignan Plage - Hérault avec M. Amir ZACRIA

Lundi 03 au Samedi 08 Août 2009.

**180 €** (cours uniquement)

## Tabla (Percussion du Nord de l'Inde)

Le *tabla* est l'instrument de percussion le plus populaire en Inde. Cela est particulièrement le cas dans le Nord de l'Inde. On peut entendre le *tabla* dans la musique classique indienne, la musique de danse, folklorique,...

Le *tabla* est constitué en réalité de deux tambours - le plus petit, à la main droite, appelé *dahina* ou *tabla* et le grand, à la main gauche, *baya* ou *dagga*. Le *dahina* est fait de *shisham* (bois de rose indien) et la *baya*, de cuivre ou de laiton et souvent plaqué de nickel.

Les compositions sont apprises en utilisant un système de représentation orale des sons, une sorte de solfège pour *tabla*, que l'on appelle *bols* (prononcé "bôl"). Avec ce système, on peut réciter, noter ou lire n'importe quelle combinaison de sons en une seule ligne de texte. Les sons des deux tambours peuvent être formulés individuellement.



**Horaires :** les **Samedis** de 12h15 à 13h30

**Participation :** 16 € la séance, 115 € les 10 séances, 310 € les 30 séances

## Cours de langue Tamoule et de Civilisation Indienne

Le **tamoul** (ou **tamil** ; nom local : **tamil** / தமிழ்) est la langue des Tamouls et une langue de l'Inde, parlée dans l'État du Tamil Nadu, ainsi que dans les villes de Pondichéry et Kârikâl (dans le territoire de Pondichéry, Ancienne colonie française), où il a le statut de langue régionale officielle. Le tamoul appartient à la famille des langues dravidiennes. C'est une des plus anciennes langues au monde toujours utilisées, restée quasiment inchangée depuis 2500 ans.

**Horaires :** les **Jeudis** de 18h30 à 20h00

**Participation :** 16 € la séance, 115 € les 10 séances, 310 € les 30 séances

**LIEU DES COURS :** SOLEIL D'OR, 146, rue Raymond Losserand, 75014 PARIS

# CHANT DE L'INDE

Le chant indien est fondé sur les Ragas et Raginis. Ce sont les modes, dont les notes, même en étant prédéfinies, donnent une grande liberté et souplesse à l'improvisation ; chaque raga crée une ambiance et une humeur différentes.

## CHANT CARNATIK :

chant traditionnel du sud de l'Inde.

SAMEDI 15h30 à 16h30 (débutants)  
16h30 à 18h00 (moyens)

## CHANT HINDUSTANI :

chant traditionnel du nord de l'Inde.

SAMEDI 18h00 à 19h00 (débutants + moyens)  
18h00 à 19h30 (moyens + avancés)

## COURS PARTICULIERS

DE CHANT : (sur rendez-vous)

<b>50 € la séance pour 1 personne</b>	<b>450 € la carte de 10 séances</b>
<b>70 € la séance pour 2 personnes</b>	<b>630 € la carte de 10 séances</b>

## BHAJAN (Chant méditatif) :

**Dates:** les Lundis du mois d'Octobre, Novembre 2008 et de Mars à Mai 2009

**Horaires :** les Lundis de 19h30 à 20h30      **Participation :** 10 € la séance

## STAGES DE CHANT CARNATIQUE

Les Dimanches 12 Octobre, 30 Novembre 2008,  
Les Dimanches 08 Mars, 05 Avril, 17 Mai 2009.

**Horaires :** 10h00 à 13h00  
**30 € par dimanche**

## STAGES DE CHANT HINDUSTANI

Les Dimanches 05 Octobre, 09 Novembre, 07 Décembre 2008,  
Les Dimanches 15 Mars, 12 Avril, 10 Mai 2009.

**Horaires :** 10h00 à 13h00  
**30 € par dimanche**

## SOIREES DE RETROUVAILLES AUTOUR DES CHANTS :

Exposé sur le chant indien suivi d'un récital de chants.

**Dates :** Le Samedi 16 Mai 2009

**Horaires :** 18h30 à 20h00, un buffet suivra organisé par les participants.      **Participation :** Gratuite

**LIEU DES COURS :** SOLEIL D'OR, 146, rue Raymond Losserand, 75014 PARIS

# SOIREES CULTURELLES

L'association organise des spectacles de danses, des récitals de musique et de chants dans le but de compléter l'enseignement donné au SOLEIL D'OR et de promouvoir la culture indienne.

Ces spectacles ont lieu au SOLEIL D'OR ou dans d'autres salles de théâtre.

Pour les associations et organismes divers, nous pouvons étudier et répondre aux demandes qui nous seront faites pour l'organisation de cours, stages, conférences et spectacles.

Les membres de l'association bénéficient du tarif réduit pour les soirées culturelles organisées par l'association SOLEIL D'OR.

# BIBLIOTHEQUE

Nous avons mis en place une bibliothèque de prêt sur la culture indienne. Vous y trouverez aussi d'autres livres se rapportant à la quête du bien-être et de la spiritualité.

Sont bienvenus : - les dons de livres pour augmenter la collection.

- les propositions de titres de livres que vous souhaiteriez trouver dans cette bibliothèque.

La durée du prêt est limitée à un mois.

## VOYAGE CULTUREL EN INDE

### STAGE ET TOURISME EN INDE DU SUD ET AU RAJASTHAN (HIVER 2009) :

#### Programme provisoire :

- 14/02/2009 - Départ de **Paris**.  
15/02/09 - Arrivée à **Delhi** et visite de **New Delhi**.  
16/02/09 - Visite de **Old Delhi** et départ pour **Jaipur**.  
17/02/09 - Excursion au **fort d'Amber** et visite de la ville de **Jaipur**.  
18/02/09 - Départ pour **Agra**, en route visite de **Fatehpur Sikri**.  
19/02/09 - Visite du **Taj Mahal**, du tombeau Itimad-ud-daulah et du **Fort d'Agra**.  
20/02/09 - Départ pour **Delhi** en route visite de **Sikandra**, tombeau d'Akbar.  
Et départ par avion pour **Chennai** et transfert à l'hôtel à **Mahabalipuram**.  
21/02/09 - Visite **Mahabalipuram** et ses environs.  
22/02/09 - Départ pour **Trichy** en route visite de **Kanchipuram**.  
23/02/09 - Visite de **Rock fort**, du temple de **Srirangam** et départ pour **Madurai**.  
24/02/09 - Visite de **Madurai** du palais de **Nayaka Tirumalai** et du temple de **Minakshi**.  
25/02/09 - Départ pour **Tanjavur** et visite du temple de **Brihadiswara**, le palais.  
26/02/09 - Départ pour Pondichéry en route visite de **Chitambaram**, le temple de **Nataraja**.  
**27/02/09**  
**au** **Stage de Yoga**  
**03/04/09** Visite de l'Ashram de Sri Aurobindo et visite d'**Auroville**.  
04/03/09 - Départ pour l'aéroport de **Chennai**.  
05/03/09 - Arrivée à **Paris**.

Groupe 1 – du 14 Février au 01 Mars 2009 : **Prix : 2520 €**

Groupe 2 – du 14 Février au 05 Mars 2009 : **Prix : 2820 €**

**HEBERGEMENT** : Hôtels standards avec salle de bain (chambre à 2 lits).

**REPAS** : Indien ou occidental adapté.

- Le prix comprend : la pension complète, tous les transports, les visites, les excursions, les guides, assurance, et les cours.

- Ne sont pas compris dans le prix : visa, boissons et pourboires.

**Date limite d'inscription : 14 Décembre 2008 et sur liste d'attente après cette date**

#### ANNULATION :

Sans frais jusqu'au 15 Déc. 2008, jusqu'au 15 Janv. 2009 : 200 € et après le 15 Janv. 2009 : 990 € seront retenus.

**Réunion préparatoire est prévue pour le Samedi 06 Décembre 2008 à 17h00**

Pour tout renseignement téléphoner à ZACRIA 01.43.32.91.99



# BULLETIN D'INSCRIPTION 2008 - 2009

N° ADHESION

NOM (Mlle, Mme, M) ..... PRENOM .....

DATE DE NAISSANCE ...../...../..... TEL...../...../...../...../.....

ADRESSE .....

CODE POSTAL ..... VILLE .....

E-MAIL.....PROFESSION.....

Je souhaite m'inscrire pour (veuillez cocher une ou plusieurs cases):

<input type="checkbox"/>	SEANCES DE YOGA	<input type="checkbox"/>	LES SAMEDIS DE PERFECTIONNEMENT DE YOGA	<input type="checkbox"/>	YOGA DES YEUX				
<input type="checkbox"/>	FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA	<input type="checkbox"/>	FORMULE EN 3 ANS	<input type="checkbox"/>	FORMULE EN 2 ANS				
<input type="checkbox"/>	STAGES DE YOGA	<input type="checkbox"/>	PRINTEMPS	<input type="checkbox"/>	ETE (1)	<input type="checkbox"/>	ETE (2)	<input type="checkbox"/>	DIMANCHE
<input type="checkbox"/>	SEANCES DE BHARATA NATYAM	<input type="checkbox"/>	STAGES DE BHARATA NATYAM						
<input type="checkbox"/>	SEANCES DE CHANT CARNATIK	<input type="checkbox"/>	STAGES DE CHANT CARNATIK						
<input type="checkbox"/>	SEANCES DE CHANT HINDUSTANI	<input type="checkbox"/>	STAGES DE CHANT HINDUSTANI						
<input type="checkbox"/>	FORMATION AUX METHODES DE RELAXATION	<input type="checkbox"/>	STAGE AUX METHODES DE RELAXATION						
<input type="checkbox"/>	FORMATION D'EDUCATEUR DE SANTE	<input type="checkbox"/>	STAGES RETROUVER LA SANTE PAR L'AYURVEDA						
<input type="checkbox"/>	FORMATION EN 1 AN EN MASSAGE INDIEN AYURVEDIQUE								
<input type="checkbox"/>	FORMATION ACCELEREE EN MASSAGE AYURVEDIQUE								
<input type="checkbox"/>	LES SEANCES INITIATION OU D'ENTRAINEMENT EN MASSAGE AYURVEDIQUE								
<input type="checkbox"/>	SEANCES DE MASSAGE INDIEN POUR BEBE/ FEMME ENCEINTE/ PARTICULIER								
<input type="checkbox"/>	SEANCES DE VARMA KALAI	<input type="checkbox"/>	STAGES DE VARMA KALAI						
<input type="checkbox"/>	SAMEDIS DE PERFECTIONNEMENT DE VARMA KALAI	<input type="checkbox"/>	BIBLIOTHEQUE						
<input type="checkbox"/>	STAGE DE YOGA DE CUISINE INDIENNE EN NORMANDIE	<input type="checkbox"/>	SOIREES CULTURELLES						
<input type="checkbox"/>	STAGE DE CUISINE EN NORMANDIE								
<input type="checkbox"/>	SEANCES DE TABLA	<input type="checkbox"/>	COURS DE TAMOUL ET CIVILISATION INDIENNE						
<input type="checkbox"/>	VOYAGE CULTUREL EN INDE (FEVRIER 2009)								
<input type="checkbox"/>	STAGE DE YOGA ET VOYAGE CULTUREL EN INDE (ETE 2009)								
<input type="checkbox"/>	STAGE DE YOGATHERAPIE								

**Date limite d'inscription :** deux semaines avant le début du stage.

(Sauf pour les stages à l'Extérieur du SOLEIL D'OR l'Ile de Berder, Normandie et le Tourisme en Inde).

Veuillez m'adresser le programme détaillé des stages et/ou des formations cochés ci-dessus.

<input type="checkbox"/>	Je souhaite adhérer à l'association SOLEIL D'OR pour l'année 2008- 2009.		
<input type="checkbox"/>	Membre actif <b>20 €</b>	<input type="checkbox"/>	Membre bienfaiteur <b>50 €</b> ou plus
	Renouvellement	<input type="checkbox"/>	1 <sup>ère</sup> adhésion
	N° Adhérent 07-08	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ci-joint **un chèque bancaire**, de 100 € d'arrhes (ou le prix du Stage si la somme est inférieur à 100 €) par cours, stage ou formation pour mon inscription à l'ordre de Soleil d'Or, je réglerai le solde restant le premier jour du stage ou de cours sur place.

Ci-joint, **un deuxième chèque bancaire**, de 20 € à l'ordre de Soleil d'Or pour mon adhésion.

Quelle que soit l'activité, l'adhésion à l'Association Soleil d'Or est obligatoire.

Fait à ..... le ...../...../..... Signature :

**Le Soleil d'Or restera ouvert pendant les Vacances d'Été.  
Certains cours seront maintenus**

**Reprise des Activités du programme 2008-2009  
à partir du Jeudi 1<sup>er</sup> Septembre 2008**

**PORTES OUVERTES AU SOLEIL D'OR  
DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2008  
DE 10h30 à 12h30 ET DE 14h00 A 19h00**

**SALLE I et II**

10h30 à 12h30 **Présentation du Massage Ayurvédique  
(Massage Indien à l'Huile)**

**SALLE I**

14h00 – Présentation des activités  
14h30 – Initiation aux postures de Yoga  
15h30 – Initiation au Varma Kalai – art martial de l'Inde  
16h30 – Initiation à la danse –Bharata Natyam (danse du sud de l'Inde)  
17h30 – Spectacle de chant et danses de l'Inde  
18h00 – Démonstration de Varma Kalai  
18h30 – Thé indien

**SALLE II**

14h30 – Démonstration de l'Art Maroudi de Peinture corporelle au Henné.  
15h30 – Initiation au chant Hindustani (du nord de l'Inde)  
16h30 – Initiation au chant Carnatique (du sud de l'Inde)

**SALLE III**

15h30 – Informations sur les Stages et les Voyages en INDE  
Informations sur la formation de : Méthodes de Relaxation, d'Enseignants de Yoga,  
Massage ayurvédique, et d'Educateur de santé

(Pour la pratique se munir de vêtements adaptés)

**VEUILLEZ VOUS INSCRIRE AU PLUS TOT POUR RESERVER  
VOTRE PLACE AU(X) STAGE(S)**

**MATERIEL POUR LES COURS ET FORMATIONS**

<i>pour la pratique Se munir de Vêtements adaptés</i>	<b>POUR TOUTES LES FORMATIONS</b>	<b>COURS</b>		
		<b>BHARATA NATYAM</b>	<b>VARMA KALAI</b>	<b>YOGA</b>
<b>UNE GRANDE SERVIETTE POUR S'ALLONGER</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>BOUTEILLE D'EAU</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>PAPIER/STYLO</b>	<b>X</b>			

**INSCRIPTION ET COURS TOUTE L'ANNEE**

**PERMANENCE : du Lundi au Vendredi - 18h00 à 20h00**

**Mercredi 14h00 à 20h00 et Samedi - 09h00 à 18h00**

**146, rue Raymond Losserand – 75014 PARIS**

**Metro Plaisance (ligne 13) ou Bus 62 Arrêt Plaisance-Hôpital Saint Joseph**

**Le Centre Soleil d'Or est situé derrière l'immeuble dans le jardin au fond à droite.**

**Tél. : 01.45.43.50.12 / 01.43.32.91.99 / Fax : 01.70.02.91.99**

**e-mail : zacia.soleildor@voila.fr / internet : www.soleildor.org**