



SOLEIL D'OR 41^{ème} anniversaire

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

Horaires des Cours Saison 2018-2019

YOGA



LUNDI

10h00 à 11h30 Débutant-Moyen
 12h15 à 13h45 Débutant-Moyen
 18h00 à 19h30 Débutant-Moyen
 18h30 à 20h00 **Moyens**
 19h30 à 21h00 Débutant-Moyen
 20h00 à 21h30 Débutant-Moyen

MARDI

10h00 à 11h30 Débutant-Moyen
 15h00 à 16h30 **Séniors**
 16h45 à 18h15 Débutant-Moyen
 17h45 à 19h15 Moyen-Avance
 19h30 à 21h00 Débutant-Moyen

MERCREDI

10h00 à 11h30 Débutant-Moyen
 12h15 à 13h45 Débutant-Moyen
 15h30 à 17h00 Relaxation
 16h45 à 17h45 **Enfant**
 17h00 à 18h30 Méditation
 18h30 à 20h00 **Tous niveaux**
 18h45 à 20h15 **Femmes enceintes**
 20h00 à 21h30 Débutant-Moyen

JEUDI

10h00 à 11h30 Débutant-Moyen
 15h30 à 17h00 Mama-Bébé
 18h30 à 20h00 Débutant-Moyen
 20h00 à 21h30 Débutant-Moyen

VENDREDI

12h15 à 13h45 Débutant-Moyen
 14h30 à 16h00 **Femmes enceintes**
 17h00 à 18h30 Débutant-Moyen
 19h00 à 20h30 **Tous niveaux**

SAMEDI

09h00 à 10h30 **Tous niveaux**
 10h30 à 12h00 **Moyen -Avancé**
 13h45 à 15h15 **Tous niveaux**

DIMANCHE

08h00 à 09h30 Débutant-Moyen
 17h00 à 18h30 Débutant-Moyen

FORMATION DE MEDITATION

Voir dates Formation

SAMEDI :

15h30 à 17h00 et 17h00 à 18h30

STAGE D'ARMONION SAMEDI :

10h00 à 13h30 Voir dates

YOGA DES YEUX DIMANCHE :

14h00 à 16h00 Voir dates

BHARATA NATYAM



JEUDI

20h00 à 21h30 Débutant Adulte
 20h00 à 22h00 **Moyen** Adulte

SAMEDI

12h00 à 13h30 Débutant Adulte
 13h30 à 14h30 Enfants
 14h30 à 16h00 **Moyen** Adulte

BOLLYWOOD (danse)

MARDI 20h00 à 21h30

MERCREDI 14h00 à 15h00

CHANT CARNATIQUE SAMEDI

16h00 à 17h00

BHAJAN MERCREDI 17h45 à 18h45

TAMIL LUNDI 17h00 à 18h30



VARMA KALAI



MARDI

18h30 à 20h00 tous niveaux

MERCREDI

14h00 à 15h00 **Enfant** -7 ans
 20h15 à 21h45 Débutant

JEUDI

17h15 à 18h30 **Enfant** +7 ans
 18h30 à 20h00 tous niveaux

DIMANCHE

10h00 à 11h30 Débutant Voir dates

CHANT HINDUSTANI SAMEDI

18h00 à 19h30

STAGE DE TAMIL

Samedi 10h00 à 13h30 Voir dates



Les Stages toute l'année

- Massage ayurvédique
- Yoga des yeux
- Varma Kalai
- Bharata Natyam
- Chant Hindustani/Carnatique
- Tabla

les Formations

- Enseignant de yoga et Sante
- Yoga et santé
- Educateur de santé
- Praticien en Ayurveda
- Massage ayurvédique
- Yoga des Yeux (enseignant)
- Gestion de stress/relaxation
- Etudes des marmas
- Perfectionnement Yoga
- Relaxation & Méditation

Les Formations et Cures en INDE Franco-Indian Ayur Center

- Panchakarma
- Praticien en Ayurveda
- Massage ayurvédique
- Voyage en Inde
- Varma Thérapie
- Yoga Thérapie
- Perfectionnement Yoga
- Conférences pensée indienne

Tous Renseignements les Formations ou les Stages

formation.sop@gmail.com Zacria 06.20.48.37.74 / Sabine 07.82.90.14.97

Adresse de Soleil d'Or

146, rue Raymond Losserand – 75014 PARIS (M° Plaisance ou Bus 62)

Tél. : 01.45.43.50.12 / 01.43.32.91.99 Zacria 06.20.48.37.74 www.soleildor.org

zacria.soleildor@gmail.com ou zacria.varmakalai@gmail.com

Varma Kalai (Merci de téléphoner avant de venir 06.20.48.37.74)

PORTES OUVERTES le dimanche 30 septembre 2018 10h00 à 12h30 Ayurveda " Massage"
 de 14h00 à 17h45 Initiation à nos activités culturelles – yoga, danse, chant, varma kalai
 de 17h45 à 18h15 Spectacle, suivi d'un thé indien pour tous

Renseignement Tout au long de la journée Sur les Formations les Stages ou les Cours

Soleil d'Or Affilié : Franco-Indian Ayur Center à Pondicherry www.franco-indian-ayur-center.com