



# SOLEIL D'OR 40<sup>ème</sup> anniversaire

## ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

### Horaires des Cours Saison 2017-2018

#### 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 Voir dates  
 10h00 à 11h30 **Femmes enceintes**  
 15h00 à 16h30 **Sénior**  
 16h45 à 18h15 Débutant-Moyen  
 17h45 à 19h15 Moyen-Avance  
 19h15 à 20h45 Débutant-Moyen

##### MERCREDI

12h15 à 13h45 Débutant-Moyen  
 14h30 à 15h30 **Enfant**  
 17h00 à 18h30 Relaxation et Méditation  
 18h30 à 20h00 **Tous niveaux**  
 20h00 à 21h30 Débutant-Moyen

##### JEUDI

10h00 à 11h30 Débutant-Moyen  
 18h30 à 20h00 Débutant-Moyen  
 20h00 à 21h30 Débutant-Moyen

##### VENDREDI

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

##### SAMEDI

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

##### DIMANCHE

08h00 à 09h30 Débutant-Moyen  
 17h00 à 18h30 **Tous niveaux**

#### MEDITATION & RELAXATION

MERCREDI 17h00 à 18h30

Voir dates Formation

SAMEDI 17h00 à 18h30 \*\*

#### 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 Tous niveaux

TABLA JEUDI 17h00 à 18h00

#### VARMA KALAI



##### MARDI

18h30 à 20h00 tous niveaux

##### MERCREDI

15h30 à 16h30 **Enfant** -7 ans

19h00 à 20h30 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 Tous niveaux

TAMIL LUNDI 17h30 à 18h30

### 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

146, rue Raymond Losserand – 75014 PARIS (M° Plaisance ou Bus 62) Tél. : \*\* 01.45.43.50.12 / 01.43.32.91.99  
 Directeur du Soleil d'or - Zacria 06.20.48.37.74 zacria.soleildor@gmail.com ou zacria.varmakalai@gmail.com  
 Internet : www.soleildor.org **Varma Kalai (Merci de téléphoner avant de venir 06.20.48.37.74)**

**PORTES OUVERTES le dimanche 21 janvier 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**