

Exemple de déroulement d'un week-end au Soleil d'Or

Samedi 09h00 à 10h30 Séance Asana et Pranayama
10h30 à 12h00 Etude des Bhajan, ou Pratique
12h00 à 13h00 Repas
13h00 à 14h00 Théorie, Conférence, lecture.
14h00 à 15h30 Séance Asana et Pranayama
15h30 à 17h00 Anatomie appliquée au yoga
17h00 à 18h30 Méditation. Etude des chakras.

Dimanche 09h30 à 11h00 Eveil corporel, bandha, kriyas, pranayama, suryanamaskar, pédagogie et mise en situation

11h00 à 12h30 Etude des asanas
12h30 à 13h30 Repas
13h30 à 14h30 Enseignement méthodologie
14h30 à 15h30 Etude de Relaxation
15h30 à 17h00 Conférence sur la pensée Indienne
17h00 à 18h30 Etude et application des techniques

Dates des week-ends :

- 26 et 27 Oct 2019 - 16 et 17 Nov. 2019 - 14 et 15 Déc. 2019 - 18 et 19 Janv. 2020 - 22 et 23 Fév. 2020
- 14 et 15 Mars 2020 - 28 et 29 Mars 2020 - 16 et 17 Mai 2020 - 06 et 07 Juin 2020 - 13 et 14 Juin 2020

Programme donné à titre indicatif. Les intitulés peuvent varier pour une meilleure organisation.

Le programme détaillé de la formation vous sera remis lors de la 1ère séance, le 26 Octobre 2019

Exemple de déroulement d'une journée de séminaire au Soleil d'Or

09h00 à 10h00 Etude des Bhajans ou Méditation
10h00 à 12h45 Etude Asana et pranayama
12h45 à 13h45 Repas
13h45 à 14h30 Enseignement méthodologie
14h30 à 15h30 Etude de relaxation
15h30 à 17h00 Séance d'asana et de pranayama
17h00 à 18h30 Conférence sur la philosophie Indienne

Dates du séminaire au Soleil d'Or : du Dimanche 12 au vendredi 17 Avril 2020

Le programme détaillé du séminaire vous sera remis lors de la 1ère séance : le 12 Avril 2020

Exemple de déroulement d'une journée de stage en Inde

05h30 Réveil
06h00 à 06h30 Méditation
06h30 à 09h00 Eveil corporel, Pranayama, Salutation au soleil, Asana
09h00 à 10h00 Petit-déjeuner
10h00 à 10h30 Karma-Yoga
11h15 à 11h45 Chant, mantra
11h45 à 13h15 Théorie, Conférence, lecture.
13h15 à 15h30 Repas et repos
15h45 à 16h45 Enseignement méthodologie
17h00 à 19h00 Pratique adaptée à la thérapie
19h15 Dîner

Dates du stage au Centre Franco-Indien à Pondichéry (Sud de l'Inde) : du 2 au 23 Août 2020

Le programme détaillé du stage vous sera remis lors de la réunion d'information sur le voyage.

formation.sop@gmail.com

www.soleildor.org

Saison 2019-2020