

# SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Crée en 1977)

## PROGRAMME 2010 - 2011

« 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 -

### Adhésion 2010 - 2011

**Membres actifs - 25 € - Membres bienfaiteurs - 60 € ou plus**

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



## INSCRIPTIONS ET COURS TOUTE L'ANNEE

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

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

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

**A 10 minutes à pied du T3 Arrêt « Porte de Vanves »**

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

**Ouvert en 1977, le Soleil d'Or** est l'un des centres indiens les plus anciens de Paris. Il a pour but de promouvoir les arts traditionnels de l'Inde, à travers ses activités artistiques, culturelles et de bien-être.

Le Soleil d'Or propose toute l'année des cours hebdomadaires, des stages, des formations, des spectacles à Paris, en province et en Inde.

Abrité dans un petit bâtiment blanc, il s'ouvre de plain-pied dans un jardin arboré.

Un long couloir s'ouvre sur trois salles ; à l'entrée se trouve notre bureau d'accueil. La plus grande salle d'une superficie d'environ 80 m<sup>2</sup>, est très lumineuse grâce à ses larges baies vitrées qui s'ouvrent sur le jardin. Elle est dotée d'un parquet pour pratiquer les activités artistiques que l'on recouvre d'une moquette lorsque des activités de bien-être y sont pratiquées. Les deux autres salles, moins grandes, permettent la pratique de cours particuliers, et les séances en petit nombre.

## Annuaire

- Yoga	- Cours adultes, seniors, enfants et femmes enceintes	3
	- Yoga des Yeux	3
	- Bhajan (Chant Méditatif)	3
	- Retrouvaille autour du Yoga - Soirée	3
- Formation d'enseignants de Yoga		4
- Stage de yoga		5
- Perfectionnement au yoga		
	- Yogothérapie	5
	- Lumière sur les bandhas	6
	- Posturologie et yoga	6
- Gestion du stress par les méthodes de relaxation		7
- Massage ayurvédique - soins		8
- Massage ayurvédique - formation		
	- 1 <sup>er</sup> degré / 2 <sup>ème</sup> degré	9
	- Marmathérapie	9
	- Traitement ayurvéda	9
	- Ayurvéda et maternité	10
- Massage ayurvédique		
	- Initiation/Perfectionnement	
	- Bébé	10
- Educateur de santé - formation		11
- Anatomie palpatoire et techniques neuro- musculaire - formation		12
- L'Art du toucher - formation		13
	- Approche intégrative de la sphère viscérale	13
	- Technique réflexe de la peau (viscéro-myo-fascial)	14
	- Anatomie du système circulatoire et nerveux	14
- Danse, musique, chants et langues indienne		15-16
	Stages	16
- Soirées culturelles des arts indiens	- Bibliothèque	17
- Varma kalai - art martial du sud de l'inde		18
- Voyage en Inde		19-20



# YOGA

## SEANCES D'ASANA ET DE PRANAYAMA

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

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.

H O R A I R E S	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h00 à 11h30 DM	10h00 à 11h30 DM		10h00 à 11h30 DM		09h00 à 10h30 DM 10h30 à 12h00 MA
	12h15 à 13h45 DM		12h15 à 13h45 DM		12h15 à 13h45 DM	13h45 à 15h15 DM
	14h30 à 16h00 DM	15h00 à 16h30 Sen	15h00 à 16h00 Enf	16h30 à 18h00 DM	17h00 à 18h30 DM	<b>Légende</b> Sen: Seniors Enf: Enfants Méd: Méditation M: Moyens
	18h00 à 19h30 MA		18h30 à 20h00 DM	18h00 à 18h30 Méd		
	18h30 à 20h00 M			18h30 à 20h00 MA	19h00 à 20h30 DM	
	19h30 à 21h00 DM		20h00 à 21h30 DM	20h00 à 21h30 DM		
20h00 à 21h30 DM	20h00 à 21h30 DM					
DM			20h00 à 21h30 DM			

DM: Débutants/Moyens

MA: Moyens-Avancés

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

	la carte de				Réduction pour les Cours Collectifs :
	la séance	10 séances	30 séances	60 Séances	
<b>Prix</b>	16 €	120 €	330 €	590 €	- 30% Enfants de - 6 ans. - 20% Enfants de -12 ans
<b>Validité</b>		3 mois	1 an	1 an	- 10% Personne de -25 ans ou + 60 ans
<b>Cours Particulier</b>	58 €	520 €	ASANA ET PRANAYAMA YOGA DES YEUX (exercices des yeux) SATKRIYA (exercices de purification).		

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

### POUR LES FEMMES ENCEINTES:

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

A partir du 4<sup>ème</sup> mois, le cours de Yoga prénatal est un accompagnement vers un cheminement serein de la grossesse et de l'accouchement. Avec la fois une préparation corporelle (Maîtrise du souffle, et exercices favorisant le ressenti avec l'enfant à naître.) et une approche individuelle de la grossesse, ce cours permet à chacune, en fonction de son histoire et de ses choix, d'accéder à un suivi harmonieux et pertinent sur l'accueil de son enfant à naître. Yoga et naissance, assorti une préparation, un suivi et un accompagnement progressif permettant d'être à l'écoute de soi, de son enfant, et de sa famille en cheminement.

**Horaires :** Mercredi - 18h30 à 20h00    Vendredi - 10h00 à 11h30    **Participation :** Voir tableau précédent

## YOGA DES YEUX

(Exercices des Yeux)

Le but est de libérer les yeux de différentes tensions, par la relaxation et la décontraction, mais aussi par des mouvements oculaires spécifiques et des exercices de visualisations... Le yoga des yeux propose des exercices pour détendre les yeux tant physiquement que mentalement, pour améliorer la vue et pour la maintenir.

**Dates:** les Dim. 13h à 15h - 17 Oct., 21 Nov., 12 Déc.2010, 30 Janv., 6 Mars, 3 Avril, 15 Mai 2011    **32 € la séance**

## BHAJAN

(Chant Méditatif)

Le Bhajan consiste à chanter en groupe une phrase en sanskrit qu'on répète plusieurs fois. Cette imprégnation met le corps en résonance d'une façon particulière tout en permettant d'oublier l'apprentissage. Chaque mantra porte une intention spécifique et participe au bien-être du corps et à la paix de l'esprit.

**Dates:** les Lundis de 19h30 à 20h30 d'Octobre à Décembre 2010 et de 15 Mars à Mai 2011    **10 € la séance**

## SOIREE DE RETROUVAILLES AUTOUR DU YOGA

(Gratuit Ouvert à Tous)

Exposé, échange et réflexion sur le Yoga, suivi de chant méditation.

# FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA

**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 - 09 Octobre 2010**

## ORGANISATION DE LA FORMATION POUR L'ANNEE 2010-2011:

**FORMULE en 3 ans:** 9 Week-ends de formation + 2 stages d'une semaine **par an:**

**Coût: 1590 €/an** un stage au Soleil d'Or au mois d'Avril et l'autre en Province au mois d'Août.

(159 € à l'inscription et 159 € par mois sur 9 mois) + € pour la pension pour le Stage Extérieur

**FORMULE en 2 ans :** 9 Week-ends de formation + 2 stages d'une semaine **par an:**

**Coût: 2520 €/an** un stage au Soleil d'Or au mois d'Avril et l'autre en Province au mois d'Août.

+ 4 semaines **en Inde** (2 semaines de stage de Yoga et 2 semaines de tourisme en Inde en Été)

(252 € à l'inscription et 252 € par mois sur 9 mois+ € pour la pension pour le Stage Extérieur plus un supplément l'année du voyage soit € si le voyage est entrepris en 2011.

**Auditeur libre:** 120 € le week-end 11 € conférence Anatomie ou Philosophie Indienne

<b>DATES ET HORAIRES</b>	Oct. - 09 et 10	Janv. - 22 et 23	Mars - 26 et 27	<b>Samedi</b> 15h30-20h00,
<b>WEEK-ENDS</b>	Nov. - 06 et 07	Fév. - 05 et 06	Mai - 07 et 08	<b>Dimanche</b>
<b>2010-2011:</b>	Déc. - 04 et 05	Mars -12 et 13	Mai - 21 et 22	9h-12h30 et 13h45-16h45

Note : - Les élèves qui n'arrivent pas à faire le nombre de stages requis peuvent les reporter sur l'année suivante :

**En 3<sup>ème</sup> année si formation fait en 2 ans ou en 4<sup>ème</sup> année si formation fait en 3 ans.**

- Les élèves en formation d'Enseignants de Yoga en cycle 2 ans ou 3 ans 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 (1)	- du Lundi 18 au Vendredi 22 Avril 2011. (au Soleil d'Or)
ou PRINTEMPS (2)	- du Lundi 25 au Vendredi 29 Avril 2011. (au Soleil d'Or)
ETE (1)	- du Samedi 13 au Samedi 20 Août 2011. (en Province)
ou ETE (2)	- du Samedi 20 au Samedi 27 Août 2011. (en Province)

# STAGES DE YOGA

(Ouverts à Tous)

## « PRINTEMPS »

Thème de la conférence : **Le Yoga intégral de Sri Aurobindo**

Conférence et pratique de : **chant, asana, pranayama, relaxation et méditation.**

Stage de Yoga du Printemps 1	Lun. 18 au Ven. 22 Avril 2011	Paris	9h-18h	5 Jrs	410 €
Stage de Yoga du Printemps 2	Lun. 25 au Ven. 29 Avril 2011				410 €

## « ETE EN PROVINCE »

Thème de la conférence : **1- La Mythologie Indienne 2 - Les Religions Indiennes**

Conférence et pratique de : **chant, asana, pranayama, relaxation et méditation.**

Stage de Yoga d'Eté 1	Sam. 13 au Sam. 20 Août 2011	Province	7h-19h	7 Jrs	410 €
Stage de Yoga d'Eté 1	Sam. 20 au Sam. 27 Août 2011				410 €
+					€ pour la pension

Nombre de places limité - Date limite d'inscription : 30 Mars 2011 et sur liste d'attente après cette date.

## SAMEDI DE PERFECTIONNEMENT

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

Dates: les Sam. de 10h30 à 13h30 -16 Oct., 20 Nov., 11 Déc. 2010, 19 Mars, 2 Avril et 30 Avril 2011 **28 € la séance**

# STAGES PERFECTIONNEMENT DE YOGA

## « YOGATHERAPIE »

par Ajit SARKAR

- Thèmes :
- La santé du système musculaire et ostéo-articulaire,
  - La santé du système nerveux et du mental
  - La santé du système digestif
  - La santé du système cardio-vasculaire et respiratoire,

les thèmes abordés  
sont liés à la formation  
à la prise en charge  
en cours particuliers

Yogathérapie	Lun. 16 au Ven. 20 Mai 2011	Paris	9h-18h	5 Jrs	410 €
--------------	-----------------------------	-------	--------	-------	-------

**Publique:** Diplôme de Moniteur/Professeur de Hatha-Yoga ou Stagiaire en Formation d'Enseignants de Yoga au Soleil d'Or avec aux moins 2 ans de Formation...(Nous consulter)

## « LUMIERE SUR LES BHANDAS »

Par Julien HALLOY Kiné-ostéopathe et Acupuncteur  
et Amir ZACRIA Prof-/Formateur Yoga et en massage Ayurvédique

*Compréhension anatomique des 4 Bandhas/diaphragmes*

Si nous considérons **le corps** comme entité sphérique, nous pouvons le diviser alors en **trois sphères** : la sphère crânienne, la sphère thoracique et la sphère abdominale. Chaque sphère délimite **4 diaphragmes** (le crânien, le cervico-thoracique, l'abdominal, et le pelvien) connus également sous la forme de **Bandha**.

C'est pourquoi nous vous proposons ici de recevoir un enseignement théorique et pratique pour approcher ces différentes sphères et pour les mettre en corrélation avec les Bandhas, dans le but de vous apporter une compréhension du système diaphragmatique dans son ensemble.

**Cette Formation a pour objectif de vous apporter une analyse, pour libérer et diriger vos élèves et vous-même vers une étude spécifique des Bandhas.**

Lumière sur les Bandhas	Lun. 24 au Vend. 28 Janv. 2011	Paris	9h-18h	5 Jrs	450 €
-------------------------	--------------------------------	-------	--------	-------	-------

*Réduction de 15% pour les Stagiaires en Formation d'Enseignants de Yoga 2010-2011*

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

# STAGES de PERFECTIONNEMENT DE YOGA

Cette formation est proposée dans le but **d'améliorer vos connaissances** sur les différentes postures déjà connues dans l'exercice pratique du Yoga. En effet, certaines positions non adaptées peuvent entraîner des douleurs corporelles chroniques voire même provoquer des troubles psycho-émotionnels.

L'objectif de cette formation est de vous sensibiliser sur l'importance du positionnement du corps dans l'espace pour vous diriger vers une étude **approfondie de la posture**.

Les points essentiels tels que les chaînes musculaires, les capteurs posturaux, la morphologie posturale et les troubles qui en découlent, seront développés pour vous amener à **contrôler les postures du yoga** dans un objectif de **correction posturale**.

**Formation théorique et Pratique sur 5 jours.**

**Posturologie et Yoga**

Lun. 07 au Ven.11 Mai 2011

Paris

9h-18h

5 Jrs

**450 €**

*Réduction de 15% pour les Stagiaires en Formation d'Enseignants de Yoga 2010-2011*

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

## AUTRES STAGES

(Ouverts à tous)

### GESTION DU STRESS PAR LES METHODES DE RELAXATION par Amir ZACRIA

**BUT :** Formation, perfectionnement et spécialisation aux méthodes de relaxations et de gestion du stress

- 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.

#### COMPREHENSION ET APPLICATION PRATIQUE :

- Prise de conscience du corps - entraînement au « ressenti ».
- Recherche de références positives  
(maîtrise émotionnelle, lutte contre le stress).
- Bases neurophysiologiques  
(quels besoins, relaxation-récupération)
- Respirer, c'est se relaxer ?

#### Exploration des différents niveaux respiratoires

#### Rôle de la respiration dans le « retour au calme »

**Les muscles de la respiration, la respiration diaphragmatique.**

#### EXPOSE THEORIQUE ET APPLICATION PRATIQUE DES DIFFERENTES TECHNIQUES DE RELAXATION

(Principe, Apprentissage, Intérêt pour chacune de ces méthodes et différences essentielles)

- **L'Eutonie de Gerda Alexander**
- **Le Training autogène de Schultz**
- **La Relaxation progressive de Jacobson**
- **La Relaxation Coréenne**
- **Le Yoga Nidra**
- **Méditation**
- Lecture et placement du corps
- Placement de la voix et travail des mots
- Mise en place, cadre, utilisation de ses méthodes, de leurs durées et leurs champs d'actions
- Mobilisation articulaire
- Notion d'anatomie : le bassin, la ceinture scapulaire, le rachis, la cage thoracique, le diaphragme et la respiration, la sangle abdominal

**Gestion du stress**

**par les méthodes de relaxation**

Lun 28 Mars au Ven. 01 Avril 2011

Paris

9h-18h

5 Jrs

**410 €**

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

## MASSAGE AYURVEDIQUE

## (Massage Indien à 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.

### « MASSAGE PARTICULIER AYURVEDIQUE »

(sur rendez-vous)

Pour Tous avec Zacia / Amir / Nadine / Sabine

Pour les Femmes Enceintes avec Nadine / Sabine

Soin	Durée	La Séance	La Carte de 10 Séances	Pichauli 4 Mains
Abhyanga	15min/1h/ 1h30	26 €/70 €/90 €	210 € / 560 €	100 € / 120 €
<b>Massage Ayurvédique profond aux huiles / avec travail plus spécifique et approfondie</b> → Ce soin vise à purifier le corps, facilite la circulation des énergies, élimine les blocages, les tensions et les fatigues. Il favorise l'élimination des toxines et accroît la résistance de l'organisme.				



Soin	Durée	La Séance	Soin	Durée	La Séance
Sirodhara	1h00/1h30	90 €	Pizhichil	1h00/1h30	110 €
<b>Massage ayurvédique de la tête avec application d'un filet régulier d'huile chaude sur le front.</b> → Réduit le stress, apaise le mental, l'insomnie, l'hyperactivité, l'irritabilité, les problèmes capillaires et les désordres de Vata.			<b>Massage Ayurvédique en Douche lente et régulière</b> De l'huile tiède est versée sur le corps en permanence, en essorant des linges régulièrement trempés dans un chaudron. → les fatigues nerveuses, les déséquilibres Vata, l'hypertension et l'amaigrissement		

Siro-Abhyanga	1h00	110 €	Kansu	30mn/1h00	50 € / 70 €
<b>Massage ayurvédique à l'huile chaude et avec des tampons d'herbes aromatiques</b> → Relaxation profonde			<b>Massage ayurvédique des pieds/mains avec un bol fait de plusieurs métaux</b> → Relaxation profonde, absorbe les excès de chaleur du corps		

Udvertana	1h00	80 €	Shashtishalipindsweda	1h00/1h30	80 € / 100 €
<b>Gommage Ayurvédique</b> Massage ayurvédique avec un mélange à base de farine et de plantes. → Conseillé pour les problèmes de poids et de peaux.			<b>Massage au riz au lait</b> Utilisation de pochons de riz chaud au lait et plantes. → Donne du dynamisme et adoucit la peau.		

Jala Neti	15-20 mn	20 €	Netra (Œil)	30mn/45mn	40 € / 50 €
<b>Soin qui libère le nez, éclaire le cerveau et les pensées.</b> Avec l'utilisation d'une théière (Lotta), on purifie les orifices du nez avec du sérum physiologique. Suivi d'exercices de purification → Diminue les allergies, les rhumes et maladies respiratoires			<b>Soin ayurvédique des yeux</b> On utilise une pâte faite de ghee et de farine de lentilles que l'on installe autour des yeux. On verse de l'huile dans le cône → Apaiser les yeux secs, rouge et fatigué		

## FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE

« 1<sup>er</sup> Degré en Massage Ayurvédique »

Par Ajit SARKAR, ZACRIA et Amir Z.

## Trouver sa constitution ayurvédique

Massage familial relaxant pour maintenir l'ordre

En 3 Week-End 1°A	16-17 Oct., 20-21 Nov., 11-12 Déc. 2010,	Paris	Sam. 15h30 à 18h30 et Dim 9h à 16h	5 jrs	425 €
En 3 Week-End 1°B	2-3 Avril, 30 Avril et 1 Mai, 14-15 Mai,				
FMassage1°accélérée A	Lun. 25 au Ven. 29 Oct. 2010	Paris	9h à 13h et 14h à 18h	5 jrs	410 €
FMassage1°accélérée B	Lun. 21 au Ven. 25 Fév. 2011	Nice		5 jrs	410 €
FMassage1°accélérée C	Lun. 21 au Ven. 25 Mars 2011	Paris		5 jrs	410 €

## « 2<sup>ème</sup> Degré en Massage Ayurvédique »

Par Ajit SARKAR, ZACRIA et Amir Z

Comment bien vivre selon l'Ayurvéda ?

Massage spécifique pour éliminer le désordre  
(Maux de Dos, Nuque, Tête,..., Energétique, Harmonisation,...)

En 3 Week-End 2°A	29-30 Janv., 5-6 Mars et 19-20 Mars 2011	Paris	Sam. 15h30 à 18h30 et Dim 9h à 16h	5 jrs	425 €
En 3 Week-End 2°B	28-29 Mai, 25-26 Juin, 2-3 Juillet 2011,				
FMassage2°accélérée A	Lun. 15 au Ven. 19 Nov. 2010				
FMassage2°accélérée B	Lun. 11 au Ven. 15 Avril 2011		9h à 13h et 14h à 18h	5 jrs	410 €

## Formation intensive en MASSAGE AYURVEDIQUE et EDUCATEUR DE SANTE sur 2x8jrs

FMassage 1° + Educateur de Santé 1	Mer. 1 au Jeu. 9 Juin 2011	Province	7h-19h	8 Jrs	850 €
FMassage 2° + Educateur de Santé 2	Jeu. 9 au Ven. 17 Juin 2011			8 Jrs	850 €

Détaille page 10

+

€ pour la pension

En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès (1° + 2°)

Possibilité de combiner les stages de formation - Programme détaillé sur simple demande.

## MARMATHERAPIE - Perfectionnement de la Pratique Ayurvédique

Par Ajit SARKAR

(Pré-requis : être diplômé en massage ayurvédique (Soleil d'Or)

Marmathérapie	Lun. 11 au Ven. 15 Oct. 2010	Paris	9h à 18h	5 Jrs	410 €
---------------	------------------------------	-------	----------	-------	-------

## FORMATION EN TRAITEMENT AYURVEDIQUE

Par ZACRIA et Amir Z.

Dans le massage ayurvédique, le massage manuel à l'huile a une place très importante.

Le massage ayurvédique propose une grande variété de techniques et notamment l'utilisation de matériaux qui permettent de maintenir l'ordre dans les tridoshas (Vata-Pitta-Kapha).

Nous vous proposons de compléter votre parcours ayurvédique par l'apprentissage de techniques et de traitements ayurvédiques.

Formation de 5 jours où nous aborderons les techniques suivantes :

Kansu      Jala Neti      Sirodhara      Siro-Abhyanga      Udvartana      Pichauli      Pizhichil

(Détail des techniques à la page 7)

F. en traitement ayurvédique	Lun. 31 Janv. au Vend. 04 Fév. 2011	Paris	9h-17h	5 Jrs	450 €
------------------------------	-------------------------------------	-------	--------	-------	-------

Réduction de 10% pour les Stagiaires en Formation en Massage Ayurvédique 1°+2°

En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès

## FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE

## FORMATION PANCHAKARMA

par S. Satish Kumar Médecin Ayurvédique (Kerala)

Docteur en médecine ayurvédique depuis plus de 20 ans, diplômé de l'Université du Kerala, le Docteur S. Satish Kumar dirige une clinique au Kerala,



dans laquelle sont fabriqués des médicaments ayurvédiques sous son expertise.

Il a participé à des conférences pour le développement de l'Ayurveda en Inde et à l'étranger, et prodigue des soins spécifiques, des bilans ayurvédiques....

Ses stages auront pour but de:

- **Comprendre** l'équilibre métabolique du corps humain et son retour à la normale lorsqu'il est dérangé par des facteurs indésirables.
- **Connaître** les méthodes purificatrices et curatives de l'Ayurveda, qui aident à maintenir l'équilibre métabolique, tout en éliminant progressivement les impuretés accumulées dans le corps (l'organisme).

**PANCHAKARMA**

Lun. 14 au Vend. 18 Février 2011

Paris

9h-18h

5 Jrs

**450 €**

**PANCHAKARMA**

Lun. 20 au Vend. 24 Juin 2011

5 Jrs

**450 €**

*Réduction de 10% pour les Stagiaires en Formation en Massage Ayurvédique 1°+2°*

## **BILAN ET SOIN AYURVEDIQUE**

par **S. Satish Kumar Médecin Ayurvédique (Kerala)**

**Le Docteur S. Satish Kumar vous recevra durant son passage au Soleil d'Or**

**Bilan et soin ayurvédique »  
Sur Rendez-vous**

13 et 14 Février, 19 au 21 Février 2011

19 et 20 Juin, 25 au 27 Juin 2011

Paris

9h-18h

## **FORMATION AYURVEDA et MATERNITE**

par **Amir Z et Emmanuelle OLIVIERO**

Le massage ayurvédique propose des soins adaptés à chaque âge de la vie.

La période prénatale et la vie du bébé sont une spécialité de l'Ayurveda, qui participe à l'épanouissement et à l'harmonie de la future mère et du nouveau-né.

Nous vous proposons de compléter votre parcours Ayurvédique par l'apprentissage de ce cycle de la vie.

**Formation de 5 jours où nous aborderons la prise en charge post/prénatale, le massage ayurvédique du nouveau-né, des conseils et la pratique du yoga approprié aux femmes enceintes.**

**Ayurveda et Maternité**

Lun. 04 au Vend. 08 Juillet 2011

Paris

9h-18h

5 Jrs

**410 €**

*Réduction de 10% pour les Stagiaires en Formation en Massage Ayurvédique 1°+2°*

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

## **MASSAGE AYURVEDIQUE POUR BEBE**

Avec **Zinatoul/Nadine (sur rendez-vous)**

En commençant par une simple application d'huile sur le corps du bébé, **la maman apprend à faire un massage doux tout en restant 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.**

**50 € la séance**

**35 € la 2<sup>ème</sup> séance.**

**Au Soleil d'Or**

## **SEANCE D'INITIATION/ENTRAINEMENT EN MASSAGE AYURVEDIQUE**

Si vous souhaitez apprendre, vous entraîner ou vous perfectionner, venez donner et recevoir le massage sous la direction d'Amir, ou de Zacia, ou de Sabine. **(Réservation obligatoire au 06.26.46.38.55):**

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

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

**Prévoir 2 grandes serviettes**

**Initiation &**

Dim 12 Sept. 2010

Les Vendredis de 20h15 à 23h00 : 17 Sept., 8-15-22 Oct., 12 Nov.,

**FORMATION D'EDUCATEUR DE SANTE**Par  
Ajit SARKAR et Amir ZACRIA

**BUT :** Former des éducateurs capables de conseiller et de proposer des séances pour maintenir et améliorer une bonne condition physique et la santé, ainsi que la gestion du stress.

**PROGRAMME :****ETUDE PRATIQUE :**

- Différentes techniques de gymnastique douce, stretching, asana pour le développement des qualités physiques,
- Exercices spécifiques pour lutter efficacement contre : le stress, la fatigue, le mal de dos, l'obésité,...
- Etude des gestes de la vie quotidienne et professionnelle
- Différentes techniques de relaxation
- Exercices de purification et de respiration
- Endurance cardio-respiratoire
- Souplesse, force, coordination
- Equilibre, adresse...
- Massage ayurvédique
- Yoga des yeux
- Concentration, méditation ...

**ETUDE PEDAGOGIQUE :**

- Attitude physique et psychologique de l'enseignant
- Adaptation, dosage, et progression des exercices
- Lecture du corps et correction
- Structure des séances
- Relation enseignant / enseigné

**ETUDE THEORIQUE :**

- Fondement physiologique des exercices et de relaxation,
- Constitution de l'homme et son équilibre selon Samkhya, Yoga et Ayurveda.
- Anatomie
- Hygiène de vie : alimentation,...

**Organisation de la Formation d'Éducateur de Santé: 2 à 4 Stages à faire pour l'Obtention du Diplôme**

2 stages d' «Éducateur de Santé » Soit en Formation accélérée ou Intensive

et 2 stages de « Massage Ayurvédique (1<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> degré)

Soit en Formation accélérée ou Week-ends ou Intensive

<b>Educateur de Santé 1A</b>	Lun. 6 au Ven. 10 Déc. 2010	Paris	9h à 13h	5 Jrs	<b>410 €</b>
<b>Educateur de Santé 1B</b>	Lun. 14 au Ven 18 Mars 2011	Nice	et		<b>410 €</b>
<b>Educateur de Santé 2</b>	Lun. 2 au Ven. 6 Mai 2011	Paris	14h à 18h		<b>410 €</b>

**Formation intensive d'EDUCATEUR DE SANTE et MASSAGE AYURVEDIQUE sur 2x8jrs**

<b>Educateur de Santé 1 + FMassage 1°</b>	Mer. 1 au Jeu. 9 Juin 2011	Province	7h-19h	8 Jrs	<b>850 €</b>
<b>Educateur de Santé 2 + FMassage 2°</b>	Jeu. 9 au Ven. 17 Juin 2011			8 Jrs	<b>850 €</b>
<i>Détail page 8</i>		+		<b>€ pour la pension</b>	

**Formation intensive d'EDUCATEUR DE SANTE et d'ANATOMIE PALPATOIRE sur 2x8jrs**

<b>Educateur de Santé 1 + Anat. Palpatoire 1</b>	Mer. 1 au Jeu. 9 Juin 2011	Province	7h-19h	8 Jrs	<b>850 €</b>
<b>Educateur de Santé 2 + Anat. Palpatoire 2</b>	Jeu. 9 au Ven. 17 Juin 2011			8 Jrs	<b>850 €</b>
<i>Détail page 11</i>		+		<b>€ pour la pension</b>	

(Nombre de places limitées)

**Prévoir 2 Grandes Serviettes**

**FORMATION EN ANATOMIE PALPATOIRE ET TECHNIQUES NEURO-MUSCULAIRES**Par Julien HALLOY  
Kiné- ostéopathe et  
Acupuncteur

Formation spécifique en **anatomie appliquée** (ostéologie-myologie),  
**palpation et repères topographiques.**

Entre l'anatomie générale et l'anatomie fonctionnelle (mouvements) telles qu'elles sont

présentées dans les livres, l'**anatomie palpatoire** se distingue par son apprentissage dans lequel nous verrons comment aborder le système musculo-squelettique dans son ensemble. En complément, nous verrons comment utiliser les techniques neuro-musculaires complémentaires aux techniques palpatoires, de façon à parfaire vos compétences acquises en massage.

2 stages en 2 cycles vous sont proposés en **2 x 6 jours**

**Tête et cou**  
**Rachis cervico-dorso-lombaire**  
**Membre inférieur**

**Sphère viscérale abdominale**  
**Sphère viscérale thoracique**  
**Membre supérieur et ceinture scapulaire**

### « Cycle 1 »

Cours théorique et pratique assortis d'exercices palpatoires et des repères topographiques pour identifier muscles, os, articulations, tendons, ligaments et déterminer leurs fonctions.

<b>Anatomie Palpatoire 1A</b>	Dim. 28 Nov. Au Ven. 3 Déc 2010	Paris	9h-18h	6 jrs	<b>510 €</b>
<b>Anatomie Palpatoire 1B</b>	Dim. 27 Fév. au Ven. 4 Mars 2011	Nice		6 jrs	<b>510 €</b>
<i>Réduction de 15% pour les Stagiaires en Formation en Massage Ayurvédique 1°+2°</i>					

### « Cycle 2 »

Cours théorique et pratique sur les pathologies récurrentes du système musculaire. (localisation des tensions et application de techniques spécifiques).

<b>Anatomie Palpatoire 2A</b>	Dim. 24 au Ven. 29 Avril 2011	Paris	9h-18h	6 jrs	<b>510 €</b>
<i>Réduction de 15% pour les Stagiaires en Formation en Massage Ayurvédique 1°+2°</i>					

### Formation intensive en ANATOMIE PALPATOIRE et d'EDUCATEUR DE SANTE sur 2x8jrs

<b>Anat. Palpatoire 1 + Educateur de Santé 1</b>	Mer. 1 au Jeu. 9 Juin 2011	Province	7h-19h	8 Jrs	<b>850 €</b>
<b>Anat. Palpatoire 2 + Educateur de Santé 2</b>	Jeu. 9 au Ven. 17 Juin 2011			8 Jrs	<b>850 €</b>
<i>Détaille page 10</i>		+		<b>€ pour la pension</b>	

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

**Possibilité de combiner les stages de formation - Programme détaillé sur simple demande.**

#### MATERIEL POUR LES COURS ET FORMATIONS

<i>pour la pratique</i> <i>Se munir de Vêtements adaptés</i>	FORMATIONS		COURS		
	Pratique Corporelle	Massage Ayurvédique et Thérapie Manuelle	Bharata Natyam	Varma Kalai	YOGA
GRANDE SERVIETTE POUR S'ALLONGER	X	2 Grandes Serviettes	X	X	X
BOUTEILLE D'EAU	X	X	X	X	X
PAPIER/STYLO	X	X			

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

## FORMATION SUR L'ART DU TOUCHER

Par Julien HALLOY  
*Masseur-Kinésithérapeute, Ostéopathe et Acupuncteur*  
Et Amir ZACRIA  
*Professeur et Formateur de Yoga et en massage Ayurvédique*

Suite aux nombreuses demandes et face à l'engouement que vous aviez manifesté lors des formations précédentes, nous avons mis en place une nouvelle approche technique pour compléter votre connaissance du corps. Théorie et pratique vous seront enseignées, et plusieurs domaines essentiels à l'étude du massage thérapeutique seront présentés.

Nous proposons différentes formations pour compléter votre apprentissage en massage ayurvédique (ou dans d'autres techniques douces), et sera également ouverte aux enseignants en pratiques corporelles, pour vous permettre de vous perfectionner dans « l'art du toucher ».

« Apprendre c'est comprendre comment mieux agir. »

## APPROCHE INTEGRATIVE DE LA SPHERE VISCERALE PAR LA THERAPIE MANUELLE

*Pourquoi intégrer  
un traitement spécifique viscéral  
dans la pratique du massage  
(ayurvédique) ?*

Le massage tel que vous le pratiquez concerne le corps dans sa globalité. Pour certains cas, il est nécessaire d'en connaître le fondement de manière précise et approfondie. L'approche de la sphère viscérale requiert donc une connaissance bien établie pour pouvoir la maîtriser dans toute sa dimension.

Nous allons ainsi comprendre comment :

- libérer un diaphragme lors d'une sensation d'oppression, d'un trouble du transit intestinal ou encore lors d'une douleur dorso-lombaire,
- drainer un foie lors d'une fatigue chronique, d'une crampe musculaire, ou d'une tendinite.
- décoder la sphère viscérale selon l'ayurveda (organes-émotions),
- aborder le système digestif par les techniques ayurvédiques.

Il s'agit là de quelques exemples qui sont pris en charge par le traitement viscéral dont une vue d'ensemble détaillée vous sera présentée dans le cadre de cette formation.

**Formation de 5 jours dans laquelle nous aborderons à l'aide de cours théoriques et pratiques, la compréhension et l'analyse de la thérapie manuelle viscérale, avec les aspects ayurvédiques de cette partie du corps.**

<b>Approche intégrative de la sphère viscérale</b>	Lun. 7 au Ven. 11 Fév. 2011	Paris	9h-18h	5 Jrs	<b>450 €</b>
<i>Réduction de 20% pour les Stagiaires en Formation en Massage Ayurvédique 1°+2° ou « Anatomie Palpatoire »</i>					

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

## TECHNIQUE REFLEXE DE LA PEAU (VISCERO-MYO-FASCIALE)

Destinée à tous les praticiens désireux d'approfondir  
« l'art du toucher ».

Formation alliant **théorie embryologique de la peau** avec ses relations au système viscéral et sa **pratique spécifique** (*palper-rouler, trait tiré, cartographie viscérale*).

Il s'agit là d'une pratique simple dotée d'une **efficacité thérapeutique** reconnue qui vous aidera à améliorer vos aptitudes kinesthésiques (du toucher).

**Formation sur 2 jours** dans laquelle seront présentées les multiples relations de la peau avec le système musculaire, articulaire, viscéral, nerveux et circulatoire.

<b>Technique réflexe viscéro-myo-fasciale</b>	Sam. 12 au Dim. 13 Fév. 2011	Paris	9h-18h	2 Jrs	<b>210 €</b>
---	------------------------------	-------	--------	-------	--------------

180 € pour les *Stagiaires qui ont fait* « Approche intégrative de la sphère viscérale » ou « Anatomie Palpatoire »

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

## ANATOMIE DU SYSTEME CIRCULATOIRE ET NERVEUX

Deux thèmes essentiels à vos **exercices quotidiens** seront traités dans le cadre de cette formation à savoir, l'anatomie du système circulatoire et l'anatomie du système nerveux.

Nous y verrons :

- l'ensemble du **système circulatoire** (artériel et veineux), avec la prise de pouls, et les « zones d'accès » accessible par le massage,
- le **système lymphatique**, la palpation de ses zones ganglionnaires et les signes précurseurs de maladies.

L'objectif étant d'attirer votre attention sur le massage et ses contre-indications pour vous permettre d'**éviter une prise en charge non adaptée**.

Nous verrons également le **système nerveux** qui sera traité sous 2 aspects : le système périphérique et le système neurovégétatif avec le **concept énergétique ayurvédique**.

L'ensemble des sujets traités seront ensuite mis en pratique de façon à vous permettre de **ressentir pour mieux comprendre**, la sphère crânienne et son mécanisme nerveux pendant un massage, une respiration profonde ou lors d'un exercice de méditation.

Formation théorique et pratique sur **3 jours**.

<b>Anatomie du système circulatoire et nerveux</b>	Lun. 14 au Mer. 16 Fév. 2011	Paris	9h-18h	3 Jrs	<b>310 €</b>
--	------------------------------	-------	--------	-------	--------------

265 € pour les *Stagiaires qui ont fait* « Approche intégrative de la sphère viscérale » ou « Anatomie Palpatoire »

*En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès*

## Formule intensive : FORMATION SUR L'ART DU TOUCHER en 10 Jours

<b>Approche Intégrative de la Sphère Viscérale</b> <b>Technique réflexe de la Peau (Viscéro-Myo-Fascial)</b> <b>Anatomie du Système Circulatoire et Nerveux</b>	Lun. 7 au Mer. 16 Fév. 2011	Paris	9h-18h	10 Jrs	<b>805 €</b>
---	-----------------------------------	-------	--------	--------	--------------

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

146, Rue Raymond Losserand 75014 PARIS 01.45.43.50.12 [amir.soleildor@gmail.com](mailto:amir.soleildor@gmail.com) [www.soleildor.org](http://www.soleildor.org) 13

Nombre de places limité



## BHARATA NATYAM

Danse classique  
du Sud de l'Inde

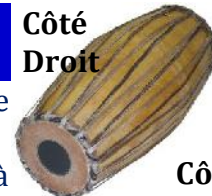
L'origine du nom **Bharata Natyam** provient de **Bharata**, le nom indien de l'Inde et de **Natyam**, le mot **tamoul** pour danse. C'est l'une des plus anciennes danses indiennes. Comme tout art en Inde, la danse est l'expression d'une aspiration. Elle est composée de : BHAVAM : l'expression de l'émotion - RAGAM : la mélodie - TALAM : le rythme

La danse se présente sous deux aspects : **NRITT**: danse pure et abstraite qui, avec ses mouvements harmonieux des mains et des yeux combinés aux rythmes des pieds, crée l'ambiance. **NRITYA** : danse expressive qui évoque les amours des dieux et des hommes, à l'aide des MUDRAS (gestuelle des mains)

Percussion du  
Sud de l'Inde

## MRIDANGAM

Côté  
Droit



Côté  
Gauche



Vieux de 2000 ans, joué comme instrument d'accompagnement rythmique principal de la danse classique du Sud de l'Inde (**bharata natyam**), et lors de concerts de musique **carnatique**.

Le **Mridangam** est constitué d'une seule pièce oblongue de 52 à 62 cm de long et environ 21 à 25 cm de diamètre et composé d'une succession de plusieurs peaux sur chacun de ses côtés. Les deux ensembles de peaux sont reliés l'un à l'autre et tendus par des lanières de cuir de buffle. Les peaux sont acoustiquement solidaires et quand on en frappe une, l'autre résonne.

Le jeu est entièrement improvisé, selon les phases rythmiques, tout en plaçant au sein de celles-ci des éléments pré-appris. Ceci explique la grande versatilité de cet instrument qui d'un coup passe à l'intérieur d'un rythme à huit temps, en un autre cycle à sept, neuf, six ou seize temps. C'est l'extrême difficulté de cet instrument.



## TABLA

Percussion du  
Nord de l'Inde

Le **Tabla** est l'instrument de percussion le plus populaire en 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.

## Cours de langue Tamoule et de Civilisation Indienne

Le **Tamoul** (ou **tamil** ; nom local : **tamiḻ** / தமிழ்) est la langue du Tamil Nadu (Pays 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.

## Chant Traditionnel de l'Inde

Carnatique  
Hindustani

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.

**BHAJAN**

(Chant Méditatif)

Le **Bhajan** consiste à chanter en groupe une phrase en sanskrit qu'on répète plusieurs fois. Cette imprégnation met le corps en résonance d'une façon particulière tout en permettant d'oublier l'apprentissage. Chaque mantra porte une intention spécifique et participe au bien-être du corps et à la paix de l'esprit.

# PLANNING DANSE – MUSIQUE – CHANT

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	SAMEDI
<b>DANSE BHARATA NATYAM</b>		<b>Adulte Déb.</b> 20h00 à 21h30	<b>BN – Enfants Déb.</b> 14h00 à 15h00 <b>BN – Adulte Moy.</b> 15h00 à 16h30	<b>Adulte Déb.</b> 12h00 à 13h30 <b>Enfants Déb.</b> 13h45 à 14h45 <b>Enfants Moy.</b> 14h45 à 15h45 <b>Adulte Moy.</b> 17h00 à 18h30
<b>MUSIQUE ET LANGUE</b>		<b>Tamoul</b> 18h30 à 20h00	<b>Mridangam</b> 20h00 à 21h30	<b>Tabla</b> 12h30 à 13h30
<b>CHANT</b>	<b>Bhajan</b> 19h30 à 20h30		<b>Carnatique Débutant</b> 16h30 à 18h00	<b>Carnatique Déb.</b> 15h45 à 16h45 <b>Carnatique Moy.</b> 16h45 à 18h00 <b>Hindustani D/M.</b> 18h00 à 19h00 <b>Hindustani M/Av</b> 18h00 à 19h30

	la séance		la carte de		
	Danse Chant	Musique Tamoul	10 séances	30 séances	60 séances
<b>Débutants</b>	<b>13 €</b>	<b>16 €</b>	<b>120 €</b>	<b>330 €</b>	<b>590 €</b>
<b>Moyens</b>	<b>15 €</b>		<b>135 €</b>	<b>365 €</b>	<b>680 €</b>
<b>Avancés</b>	<b>17 €</b>		<b>150 €</b>	<b>410 €</b>	<b>770 €</b>
<b>Validité</b>			<b>3 mois</b>	<b>1 an</b>	<b>1 an</b>

Cours Particuliers (sur rendez vous)

	Par séance	Carte de 10 séances
<b>1 personne</b>	<b>53 €</b>	<b>470 €</b>
<b>2 personnes</b>	<b>74 €</b>	<b>660 €</b>

### Réduction pour les Cours Collectifs :

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

## STAGE DE BHARATA NATYAM /TABLA /CHANT CARNATIQUE

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

<b>Bharata Natyam Folklore</b>	17 Octobre 2010,	09h00-10h00	<b>Gratuit</b>	<b>Naziya ZACRIA</b>
<b>Bharata Natyam (Tous niveaux)</b>	21 Novembre 2010, 12 Décembre 2010,	10h00-13h00	<b>37 €</b>	
<b>Tabla – Percussion Nord de L'Inde</b>	30 Janvier 2011,	15h00-17h30	<b>32 €</b>	<b>Matthias LABBE</b>
<b>Chant Carnatique Débutants</b>	06 Mars 2011, 03 Avril 2011,	10h00-12h00	<b>25 €</b>	<b>Komala BRUNCHWIG</b>
<b>Chant Carnatique Moy/Avancés</b>	15 Mai 2011	13h30-16h30	<b>32 €</b>	

**BHARATA NATYAM**  
**TABLA**  
**VARMA KALAI**  
**YOGA /MASSAGE AYURVEDIQUE**

avec Naziya ZACRIA  
avec Matthias LABBE  
avec Maître ZACRIA

+ Cuisine Indienne  
avec Zinatoul

**Date :** Du Sam. 23 au Lun. 25 Avril 2011

**Lieu :** à l'Archelle – Hattenville en Normandie

**Nombre de places limité - Date limite d'inscription :** 30 Mars 2011 et sur liste d'attente après cette date.

**Horaires:** (nous consulter)

**330 €** (pension complète incluse)

### Stage de BHARATA NATYAM (Tous Niveaux)

avec Sivaselvi SARKAR

**Date :** Du Sam. 20 au Sam. 27 Août 2011

**Lieu :** En Province

**Nombre de places limité - Date limite d'inscription :** 01 Avril 2011 et sur liste d'attente après

**Horaires:** (nous consulter)

**410 € +** € pour la pension

# SOIREE DE RETROUVAILLES ATOUR DES ARTS INDIENS BHARATA NATYAM /TABLA /CHANT CARNATIQUE

Autour de la	<i>Exposé puis Spectacle ou/et Concert</i>		Participation gratuite.
<b>Musique Indienne (Concert)</b>	Samedi 20 Novembre 2010	19h30 à 21h00	Ouvert à tout le monde Suivi d'un buffet organisé par les participants Inscription obligatoire
<b>Danse Indienne (Spectacle)</b>	Samedi 27 Novembre 2010		
<b>Musique Indienne (Concert)</b>	Samedi 19 Mars 2011		
<b>Chant Indien (Concert)</b>	Samedi 2 Avril 2011		
<b>Musique, Danse et Chant de l'Inde</b>	Samedi 28 Mai 2011		



## SOIREEES CULTURELLES

Les Dimanches 18h00			Participation
<b>CONCERT DE MUSIQUE ET CONTES DE L'INDE</b>	17 Octobre 2010	Conte Indien –Les Vetalas	<b>10 Euros</b>
	28 Novembre 2010	Conte Indien– Trivikramasena	
	5 Décembre 2010,	Ensemble Indien Nord-Sud	
	30 Janvier 2011	Cycle – Chant de l'Inde	<b>Adhérents Soleil d'Or 8 Euros</b>
	6 Mars 2011		
	3 Avril 2011		
15 Mai 2011			

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.

## VARMA KALAĪ

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

Originaire du Tamil Nadu, cet art martial est pratiqué depuis plusieurs millénaires. Le **Varma Kalai** comprend des techniques de combat à mains nues et avec des armes blanches traditionnelles, ainsi que diverses techniques : clés, projections, roulades...

En 1988, Maître ZACRIA décide d'enseigner cet art martial alors méconnu en France, qu'il pratique encore aujourd'hui. L'élève bénéficie ainsi de son enseignement et de son expérience.

Grâce à cette discipline, l'élève acquiert progressivement souplesse, précision, efficacité, dextérité, de meilleurs repères dans l'espace, une mémorisation accrue. Par cette pratique, l'élève développe aussi bien ses facultés physiques que mentales.

**Cet art martial est accessible à tous, adultes et enfants.**

MARDI	VENDREDI	SAMEDI	Pour l'Année		
18h00 à 20h00	17h00 à 18h00 enfants 18h30 à 20h00	10h30 à 12h00	Débutants	Moyens	Avancés
<b>Réduction pour les cours et les stages:</b>			la séance		
- 30% Enfants moins de 8 ans,			la carte de 10 séances		
- 25% Enfants de 8 à 12 ans,			1 séance par semaine		
- 20% Personne entre 12 à 16 ans,			2 séances par semaine		
- 10% Personne de moins de 25 ans			3 séances par semaine		
- 10% 2 <sup>ème</sup> personne de la même famille.			Cours Particulier (sur rdv)		
			13 €		
			110 € (valable 3 mois)		
			310 €	340 €	350 €
			480 €	520 €	540 €
			620 €	690 €	720 €
			60 € (la Séance)		250 € (5 Séance)

- Avant de venir à un premier cours, téléphoner au préalable. Tél. : 01.43.32.91.99 ou 06.20.48.37.74
- Pour tout renseignement sur le Varma Kalai : [zacria.varmakalai@gmail.com](mailto:zacria.varmakalai@gmail.com)  
[www.varmakalai.com](http://www.varmakalai.com) Site web: [perso.wanadoo.fr/varmakalai](http://perso.wanadoo.fr/varmakalai)
- Les cours sont également assurés pendant les vacances scolaires, excepté lors des stages.
- Licence I.V.K. obligatoire

## Stage de VARMA KALAI.

Approfondir les techniques de gymnastique de Varma Kalai, les techniques de respiration martiales, les enchaînements techniques, diététique appropriée à l'entraînement, Self-défense  
Adi-varouseye, Couchou-varouseye, Massage sur les marmam, Gymnastique de Varma Kalai, Technique de respiration martiale, Travail des armes, Self-défense, enchaînements techniques,...

Dates: 4-5 Sept., 23-24 Oct., 27-28 Nov. 2010, 15-16 Janv., 9-10 Avril 2011	Participation
Horaires : Samedi de 14h00-17h00 et Dimanche 9h à 13h et 14h à 17h	55 € par Week-end 40 € la journée 25 € la ½ journée
Dates: Les Dimanches 20 Mars, 1 Mai 2011 de 9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00	

## Stage de Varma Kalai en Méditerranée

avec Maître ZACRIA

Stage sur la plage de sable ou les pieds dans l'eau de la mer Méditerranée

**Date :** Du Dam. 03 au Ven. 08 Août 2011

**Horaires:** (nous consulter)

**Lieu :** A Sérignan-Plage (Hérault)

250 € + € pour la pension

**Nombre de places limité - Date limite d'inscription :** 01 Avril 2011 et sur liste d'attente après

## SOIREES DE RETROUVAILLES AUTOUR DU YOGA

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

**Dates:** le Vendredi 14 Janvier de 18h30 à 21h30,

**Participation :**

suivi d'un buffet organisé par les participants

Gratuite ouvert à tous le monde

## VOYAGE CULTUREL EN INDE

**Programme provisoire :**26/12/2010 - **Départ de Paris**27/12/2010 - Arrivée à **Trivandrum**28/12  
au  
03/01**Cure Ayurvédique à Trivandrum**- Visite de la ville  
- Réveillon04/01 - Départ pour Allepey par la route, puis **par bateau** et Déjeuner, Dîner et nuit à bord

05/01 - Départ pour Kochi, la ville des lagons, visite de la ville.

06/01 - Visite du **palais de Mattancherry**, du Fort Cochin,07/01 - Départ pour **Periyar** et visite de sa réserve naturelle

08/01 - Départ pour l'aéroport de Trivandrum

09/01 - **Arrivée à Paris****HEBERGEMENT :** Hôtels standards avec salle de bain (chambre à 2 lits).**REPAS :** Indien ou occidental adapté.

REVEILLON EN INDE- du 26 Déc. au 09 Jan. 2011 :

**2 470 € Cure ayurvédique et tourisme inclus.**

- Le prix comprend: la pension complète, tous les transports, les visites, les excursions, les guides, assurance, et les cours pour ceux qui font le stage.

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

- Possibilité de faire une semaine supplémentaire.

**Date limite d'inscription : 15 Octobre 2010 et sur liste d'attente après cette date****ANNULATION :**

Sans frais jusqu'au 15 Oct. 2010, jusqu'au 01 Nov. 2011 : 200 € et après le 28 Nov. 2010 : 990 € seront retenus.

**Une réunion préparatoire est prévue pour le Samedi 09 Octobre 2010 à 18h30**

Pour tout renseignement téléphonez à ZACRIA 01.43.32.91.99 / 06.20.48.37.74

**VOYAGE CULTUREL EN INDE****STAGE ET TOURISME EN INDE DU SUD****HIVER 2011**

**Programme provisoire :**

<b>04/02/2011</b>	<b>- Départ de Paris</b>
<b>1</b>	
05/02	- Arrivée à <b>Trivandrum</b> et transfert à l'hôtel
<b>06 au 11/02</b>	<b>Cure Ayurvédique à Trivandrum</b>
12/02	- Départ pour Allepey par la route, puis <b>par bateau</b> et Déjeuner, Dîner et nuit à bord
13/02	- Visite de l'île
14/02	- Visite de la ville de <b>Kochi</b> , la ville des lagons ; du <b>palais de Mattancherry</b> , du Fort Cochin,
15/02	- Départ pour <b>Periyar</b> et sa réserve naturelle
16/02	- Départ pour <b>Madurai</b> , visite du temple de Minakshi et cérémonie du coucher de l'idole.
17/02	- Visite de la ville de <b>Madurai</b> et du palais de <b>Nayaka Tirumalai</b>
18/02	- Départ pour <b>Chettinad</b> en route visite de <b>Karaikudi</b> petite ville musée
19/02	- Départ pour <b>Tiruchirapalli</b> , visite de la ville
20/02	- Départ pour <b>Tanjavur</b> et visite du temple de <b>Brihadiswara, le palais</b>
21/02	- Départ pour <b>Darasuram</b> , visite du temple et des ateliers de tissage
22/02	- Départ pour Pondichéry en route visite de Chidambaram et visite de son temple de Nataraja.
23/02	- Visite de la ville de <b>Pondichéry</b> et de l'Ashram de Sri Aurobindo
24/02	- Visite de <b>Auroville</b>
<b>25/02</b> <b>au</b> <b>03/03</b>	<b>Stage de Yoga ou de Danse Bharata Natyam avec Ajit et Sivaselvi SARKAR</b> <b>ou Formation en Massage Ayurvédique</b> <b>ou Varma Kalai</b>
	Les soirs - Spectacles de Danse, de Musique etc. selon le calendrier culturel.
04/03	- Départ pour l'aéroport de <b>Chennai</b> . Sur la route visite <b>Mahabalipuram</b> et ses environs.
<b>05/03</b>	<b>- Arrivée à Paris</b>

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

**REPAS :** Indien ou occidental adapté.

<b>HIVER EN INDE1 – du 04 Fév. au 05 Mars 2011 :</b>	<b>3 400 € Cure ayurvédique, tourisme et stage inclus.</b>
<b>HIVER EN INDE1– du 12 Févr. au 05 Mars 2011 :</b>	<b>2 740 € Tourisme et stage inclus.</b>
<b>HIVER EN INDE3 – du 04 Févr. au 24 Févr. 2011:</b>	<b>3 090 € Cure ayurvédique et tourisme inclus.</b>

- Le prix comprend: la pension complète, tous les transports, les visites, les excursions, les guides, assurance, et les cours pour ceux qui font le Stage.

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

- Possibilité de faire une semaine supplémentaire.

**Date limite d'inscription : 15 Décembre 2010 et sur liste d'attente après cette date**

**ANNULATION :**

Sans frais jusqu'au 16 Déc. 2010, jusqu'au 15 Janv. 2011 : 200 € et après le 15 Janv. 2011 : 990 € seront retenus.

**Une réunion préparatoire est prévue pour le samedi 06 Décembre 2010 à 18h30**  
Pour tout renseignement téléphonez à ZACRIA 01.43.32.91.99 / 06.20.48.37.74

## VOYAGE CULTUREL EN INDE

**STAGE ET TOURISME EN INDE DU NORD ET DU SUD**

**ETE 2011**

**Programme provisoire :**

10/07/2011 - Départ de Paris.

11/07	- Arrivée à Delhi et visite de New Delhi
12/07	- Visite de Old Delhi et départ pour Jaipur
13/07	- Excursion au fort d'Amber et visite de la ville de Jaipur
14/07	- Départ pour Agra, en route visite de Fatehpur Sikri
15/07	- Visite du Taj Mahal, du tombeau Itimad-ud-daulah et du Fort d'Agra
16/07	- Départ pour Delhi en route visite de Sikandra, tombeau d'Akbar.
17/07	et départ par avion pour Chennai et transfert à l'hôtel à Mahabalipuram
18/07	- Visite Mahabalipuram et ses environs
19/07	- Départ pour Trichy en route visite de Kanchipuram
20/07	- Visite de Rock fort, du temple de Srirangam et départ pour Madurai
21/07	- Visite du palais de Nayaka Tirumalai et du temple de Minakshi
22/07	- Départ pour Tanjavur et visite du temple de Brihadiswara, le palais
23/07	- Départ pour Pondichéry en route visite de Chitambaram, le temple de Nataraja.
24/07	- Départ pour l'aéroport de Chennai - Arrivée à Paris.
25/07	
<b>25/07 au 06/08</b>	<b>Stage de Yoga ou de Danse Bharata Natyam avec Ajit et Sivaselvi SARKAR ou Formation en Massage Ayurvédique ou Varma Kalai</b> Les soirs - Spectacles de Danse, de Musique etc. selon le calendrier culturel. - <b>Visite de l'Ashram de Tirounamallai</b> - <b>Visite de l'Auroville</b>
07/08	- Départ pour l'aéroport de Chennai - Arrivée à Paris.

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

**REPAS :** Indien ou occidental adapté.

<b>ETE EN INDE1 – du 10 Juil. au 07 Août 2011 :</b>	<b>3 370 € Voyage en Inde, tourisme et 2 sem. stage inclus.</b>
<b>ETE EN INDE 2 – du 10 Juil. au 15 Août 2011 :</b>	<b>2 730 € Voyage en Inde, Tourisme</b>
<b>ETE EN INDE 3 – du 16 Juil. au 07 Août 2011 :</b>	<b>2330 € Voyage en Inde, tourisme et 2 sem. stage inclus.</b>

- Le prix comprend: la pension complète, tous les transports, les visites, les excursions, les guides, assurance et les cours pour ceux qui font le Stage.

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

**Date limite d'inscription : 01 Avril 2011 et sur liste d'attente après cette date**

**ANNULATION :**

Sans frais jusqu'au 02 Avril 2011, jusqu'au 15 Mai 2011 : 200 € et après le 15 Mai 2011 : 990 € seront retenus.

**Une réunion préparatoire est prévue le samedi 12 Mars 2010 à 18h30**  
Pour tout renseignement téléphonez à ZACRIA 01.43.32.91.99 / 06.20.48.37.74

## BULLETIN D'INSCRIPTION 2010-2011

N° ADHESION | \_\_\_\_\_

Nom (Mlle, Mme, M) ..... Prénom.....

Adresse.....

Code Postal..... Ville.....

Tél. Domicile..... Portable.....

Date et lieu de naissance .....

Profession..... Email.....

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

<input type="checkbox"/>	SEANCES DE _____	CARTE DE SEANCES	10	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	FORMATION	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/>	VOYAGE	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/>	AUTRES	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

**Date limite d'inscription :** 1 mois avant le début du stage.  
(Sauf pour les stages à l'extérieur du SOLEIL D'OR et le voyage en Inde).

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

<input type="checkbox"/>	Je souhaite adhérer à l'association SOLEIL D'OR pour l'année 2010- 2011.			
<input type="checkbox"/>	Membre actif <b>25 €</b>	<input type="checkbox"/>	Membre bienfaiteur <b>60 €</b> ou plus	
	Renouvellement	<input type="checkbox"/>	1 <sup>ère</sup> adhésion	<input type="checkbox"/>
	N° Adhérent 09-10	<input type="text"/>		

Ci-joint **un chèque bancaire**, de 150 € d'arrhes (ou le prix du Stage si la somme est inférieur à 150 €) 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 du cours sur place.

Ci-joint, **un deuxième chèque bancaire**, de 25 € 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 :