

SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Fondée en 1977 par Ajit et Selvi SARKAR)

34^{ème} Anniversaire

PROGRAMME 2011 - 2012

« Toute la vie est un Yoga »

Dirigé par Zacia



« 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 2011 - 2012

Membres actifs - 25 €- Membres bienfaiteurs - 60 € ou plus / année scolaire

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.



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.

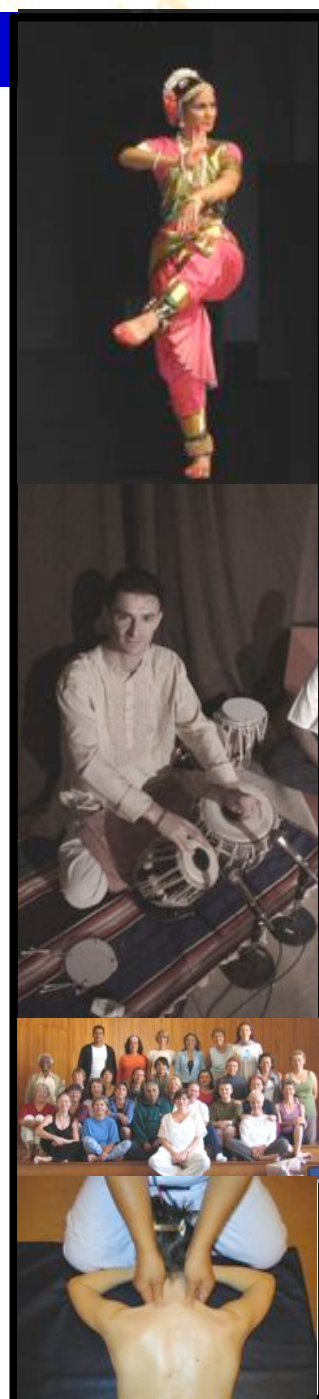
Le Soleil d'Or propose toute l'année des cours hebdomadaires, des stages, des formations, des spectacles à Paris, en province et en Inde.

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 m², 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.

Sommaire

- Yoga	- Cours adultes, seniors, enfants et femmes enceintes	3
	- Bhajan (Chant Méditatif)	3
	- Formation d'enseignants de Yoga	4
	- Stages, perfectionnement de Yoga	5
	- Conférence philosophie indienne	6
	- Retrouvaille autour du Yoga - Soirée	6
- Perfectionnement au yoga		
	- Yogathérapie	7
	- Lumière sur les bandhas	7
	- Posturologie et yoga	7
- Gestion du stress par les méthodes de relaxation		8
- Yoga des yeux		8
- Massage ayurvédique		9
	- Soins	9
	- Initiation/Perfectionnement	10
	- Bébé	10
- Massage ayurvédique - formation		
	- 1 ^{er} degré / 2 ^{ème} degré	10
	- Marmathérapie	10
	- Praticien en Ayurveda	11
	- Ayurveda et maternité	12
- Educateur de santé - formation		12
- Techniques manuelles et Ayurveda - formation		
	- Anatomie palpatoire et techniques neuro- musculaire	13
	- Approche intégrative de la sphère viscérale	14
	- Technique réflexe de la peau (viscéro-myo-fascial)	15
	- Anatomie du système circulatoire et nerveux	15
- Danse, musique, chants et langues indienne		16-17
- Soirées culturelles des arts indiens	- Bibliothèque	18
- Varma kalai - art martial du sud de l'Inde		19
- Voyage en Inde : Été 2012		20



YOGA

SEANCES D'ASANA ET DE PRANAYAMA « Enfants, Jeunes, Adultes, Handicapés, Femmes enceintes »

H O R A I R E S	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h00 à 11h30 DM	10h00 à 11h30 DM	12h15 à 13h45 DM	10h00 à 11h30 DM	12h15 à 13h45 DM	09h00 à 10h30 DM
	12h15 à 13h45 DM					10h30 à 12h00
	14h30 à 16h00 DM	15h00 à 16h30 Seniors	14h00 à 15h00 Enfants	16h30 à 18h00 DM	17h00 à 18h30 DM	13h45 à 15h15 DM
	18h00 à 19h30 Moyen/Avancé	18h30-20h00 Avancé	18h30 à 20h00 DM	18h00 à 18h30 Méditation	19h00 à 20h30 DM	Légende D: Débutants M: Moyens A: Avancés
	18h30 à 20h00 Moyen			18h30 à 20h00 DM		
20h00 à 21h30 DM	20h00 à 21h30 DM					
			20h00 à 21h30 DM			

FEMMES ENCEINTES - PRE NATAL

« 1^{er} cours particulier sur rendez-vous »

A partir du 4^{ème} mois, le cours de Yoga prénatal est un accompagnement vers un cheminement serein de la grossesse et de l'accouchement. Avec à 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 » comprend 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 Pré natal : Mercredi - 18h30 à 20h00
Vendredi - 10h00 à 11h30

APRES L'ACCOUCHEMENT - POST NATAL

Un mois après l'arrivée du bébé, venez acquérir un second souffle : grâce à un travail respiratoire, les toxines sont drainées, l'énergie circule de nouveau, la fatigue s'efface et le mental lâche prise. Par un travail profond et en douceur la sangle abdominale redevient tonique et ferme, les épaules et le dos mis à rude épreuve se renforcent. Le yoga post natal permet de restaurer en douceur le périnée par des exercices spécifiques. Les jambes ainsi que l'ensemble du corps vont peu à peu se tonifier. Trouver la force, l'énergie, la souplesse du corps et de l'esprit pour mieux gérer le quotidien. Un temps de parole, d'échanges et de partage entre jeunes mamans, dans la joie.

Horaires Post natal : Jeudi - 14h30 à 16h00

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



	la séance	la carte de		
		10 séances	30 séances	60 Séances
Prix	17 €	130 €	360 €	640 €
Validité		3 mois	1 an	1 an
Cours particulier	65 €	550 €	ASANA ET PRANAYAMA YOGA DES YEUX (exercices des yeux)	

Réduction pour les Cours Collectifs :

- 10% Personne de -25 ans ou + 60 ans
- 10% 2^e personne de la même famille
- 20% Enfants de -12 ans
- 30% Enfants de - 6 ans.

BHAJAN (Chant Méditatif)

par Selvi SARKAR et Jayashree JAMUNDER

Le Bhajan consiste à chanter des phrases en les répétant 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.

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 : adultes, 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 appliquée
- Histoire et évolution du yoga

ORGANISATION DE LA FORMATION POUR L'ANNEE 2011-2012

En week-end en 3 ans: 9 week-ends de formation (1 week-end par mois) + 2 stages d'une semaine par an:

Coût: 1650 €/an un stage au Soleil d'Or au mois d'avril et l'autre en province au mois d'août.

(165 € à l'inscription et 165 € par mois sur 9 mois) + € pour la pension pour le stage extérieur

HORAIRES WEEK-ENDS : Samedi 14h00-18h30 et Dimanche 8h30-12h30 et 13h45-16h45

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

Week-end

15-16 Oct., 19-20 Nov., 10-11 Déc., 21-22 Janv., 18-19 Fév., 10-11 Mars, 31 Mars et 01 Avril,
19-20 Mai, 02-03 Juin. Lun 16 au Ven 20 Avril / Samedi 11 au au samedi 18 Août **ou** 18 au 25 Août.

Programme détaillé sur demande, possibilité de suivre certains stages et conférences en tant qu'auditeur libre.

Un entretien de motivation sera nécessaire pour évaluer votre entrée en formation.

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

STAGES DE YOGA

(Ouverts à tous)

Compréhension/explication/conférence/pratique : chant, asana, pranayama, relaxation et méditation.

Stage de Yoga de novembre	: Lun 21 au Ven. 25 Nov. 2011	09h00-18h00	Histoire et culture de l'Inde
Conseils sur la pratique Postures d'équilibre et flexion latérale Respiration physiologique et complète, kapalabati, nadisudhana			
Stage de Yoga de décembre	: Lun 05 au Ven. 09 Déc. 2011	09h00-18h00	Les yoga-sutras de Patanjali
Construction d'une séance Postures de torsion, force des bras et des jambes, jambes croisées Respiration anuloma viloma, bastrika, bhramarin			
Stage de Yoga de janvier	: Lun 23 au Ven. 27 Janv. 2012	09h00-18h00	La mythologie indienne
Les exercices de purifications selon le yoga « SATKARMA » Postures de flexion et d'extension, renforcement de la sangle abdominale Respiration unjain, surya et chandra bhedana			
Stage de Yoga d'avril 1	: Lun. 16 au Ven. 20 Avril 2012	09h00-18h00	Le Yoga et les Yogas
Compréhension et explication des asanas-pranayama-mudra-bandhas-suryanamaskar			
Stage de Yoga d'avril 2	: Lun. 23 au Ven. 27 Avril 2012	09h00-18h00	Le Yoga et les Yogas COMPLET
Compréhension pour la prise en charge de différents publics : Femmes enceintes, enfants, adultes, âgées et handicapées			



Stage de Yoga d'août « en province »	: Sam. 11 au Sam. 18 Août 2012	07h00-19h00	Le Samkhya
	: ou Sam. 18 au Sam. 25 Août 2012		La Bhagavat Gita
Compréhension et explication des asanas-pranayama-mudra-bandhas			440 € par stage

SAMEDI DE PERFECTIONNEMENT

par Ajit et Selvi SARKAR ou Amir ZACRIA

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

Dates: les Sam. de 10h30 à 13h30 -15 Oct., 19 Nov., 10 Déc. 2011,
31 Mars, 19 Mai, 02 Juin 2012

32 € la séance

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

CONFERENCE SUR LA PHILOSOPHIE INDIENNE

Le Soleil d'or vous propose des cycles de conférences que vous pouvez suivre en auditeur libre

Mar. 22 au Ven. 25 Nov. 2011	15h00-16h30	Histoire et culture de l'Inde
Mar. 05 au Ven. 09 Déc. 2011	5 conférences par stage sur le thème :	Les yoga-sutras de Patanjali
Mar. 23 au Ven. 27 Janv. 2012		La mythologie indienne
Lun. 16 au Ven. 20 Avril 2012		Le Yoga et les Yogas
Lun. 23 au Ven. 27 Avril 2012		Le Yoga et les Yogas
Dimanche 09 Octobre 2011 ou Samedi 15 Octobre 2011		14h45-16h15 17h00-18h30
Dimanche 06 Novembre 2011 ou Samedi 19 Novembre 2011	14h45-16h15 17h00-18h30	Introduction aux Yogasûtra de Patañjali le yoga selon les Upanishads et les Tantra
Dimanche 04 Décembre 2011 ou Samedi 10 Décembre 2011	14h45-16h15 17h00-18h30	La Vibration originelle (spanda) et le Shivaïsme du Cachemire le rājayoga ou ashtānga-yoga
Dimanche 22 Janvier 2012	14h45-16h15	Au sources du syncrétisme indien approche historique des grandes étapes de l'histoire indienne
Dimanche 29 Janvier 2012	14h45-16h15	Les voies de l'Art et du Yoga, correspondances et différences l'expérience esthétique indienne et extrême-orientale
Dimanche 19 Février 2012	15h00-16h30	L'histoire du yoga dans la pensée indienne de Pantajali à Sri Aurobindo
Dimanche 11 Mars 2012	15h00-16h30	Les religions indiennes
Dimanche 18 Mars 2012	14h45-16h15	L'Hindouisme et la conception de la Conscience-Energie pratiques et doctrines
Dimanche 01 Avril 2012	15h00-16h30	La mythologie indienne
Dimanche 08 Avril 2012	14h45-16h15	Voix de l'acte, voie de la connaissance
Dimanche 13 Mai 2012	14h45-16h15	Théories cycliques du Temps (kâla) et Transmigration la question des origines au regard de la science et des mythes en Inde ancienne
Dimanche 20 Mai 2012	15h00-16h30	Ramayana « le parcours de Rama » une des épopées de la civilisation Indienne Mahabharata « le grand Inde » , le plus grand poème épique Indien jamais composé
Samedi 26 Mai 2012	18h30-20h00	Question de Dualité dans les Upanisads
Dimanche 27 Mai 2012	15h15-16h45	Atman et non Atman dans les Upanisads

12 € par conférence

SOIREE DE RETROUVAILLES AUTOUR DU YOGA

(Gratuit, ouvert à tous)

Exposé, échange et réflexion sur le Yoga, suivi de chant méditatif

Dates: Les Sam. 20h15 à 21h45 – 05 Nov. 2011 : Le Yama et le Niyama – le règles et la conduite de la vie
– 17 Mars 2012 : Les Mantras et les Japas
– 12 Mai 2012 : L'Alimentation Yogique et Ayurvédique

suivi d'un buffet organisé par les participants. Participation gratuite - Inscription gratuite

STAGES PERFECTIONNEMENT DE YOGA

« YOGA ET SANTE »

par Ajit SARKAR

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

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

Yoga et santé

Lun. 14 au Ven. 18 Mai 2012

Paris

09h00-17h30

5 Jours

430 €

« 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. 05 au Vend. 09 Mars 2012

Paris

09h00-18h00

5 Jours

550 €

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

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

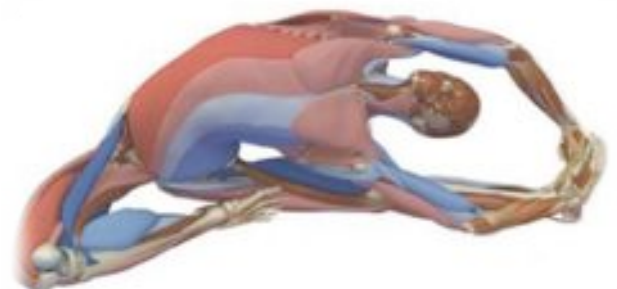
« POSTUROLOGIE ET YOGA »

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. 26 au Ven. 30 Mars 2012

Paris

09h00-18h00

5 Jours

550 €

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

Gestion du stress par les méthodes de relaxation

Lun 12 au Ven. 16 Mars 2012

9h-18h

5 Jrs

430 €

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

YOGA DES YEUX (Exercices des Yeux)

par Amir / Selvi / Sabine



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 - 27 Nov. 2011, 15 Janv., 19 Fév., 25 Mars, 06. Mai, 10 Juin 2012

35 € la séance



AYURVEDA

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 :

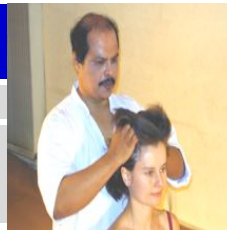
Anandamaya kosha - l'enveloppe de félicité,
Pranamaya kosha - l'enveloppe d'énergie vitale,
Manomaya kosha - l'enveloppe du mental,
Vijnanamaya kosha - l'enveloppe de l'intellect,
Annamaya kosha - l'enveloppe physique.

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 par Zacria / Amir / Nadine / Sabine
 Pour les femmes enceintes par Nadine / Sabine

Soin	Durée	La Séance	La Carte de 10 Séances (1 an)	Pichauli 4 Mains
Abhyanga	15min/1h/ 1h30	28 €/72 €/92 €	240 €/600 €/780 €	110 €
Massage ayurvédique profond aux huiles avec travail plus spécifique et approfondi → 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	100 €	Pizhichil	1h00	110 €
Massage ayurvédique de la tête avec application d'un filet régulier d'huile chaude sur le front. → Réduit le stress, apaise le mental, l'insomnie, l'hyperactivité, l'irritabilité, les problèmes capillaires et les désordres de Vata.			Massage ayurvédique en douche lente et régulière 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		

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

Udwartana	1h00 / 3x1h00 (3jrs)	80 €/ 200 €	Njavarakizhi	1h00/1h30	80 € / 100 €
Gommage ayurvédique Massage ayurvédique avec un mélange à base de farine et de plantes ayurvédiques → affine la silhouette et nettoie la peau			Massage au riz au lait Utilisation de pochons de riz chaud au lait et plantes. → Donne du dynamisme et adoucit la peau.		

Jala Neti	15-20 mn	20 €	Tarpana (yeux)	30mn	40 €
Soin qui libère le nez, éclaire le cerveau et les pensées. 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			Soin ayurvédique des yeux 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 → Apaise les yeux secs, rouges et fatigués		

Vous avez la possibilité de faire plusieurs soins dans une même séance ou de créer sur une ou plusieurs journées une mini-cure ayurvédique avec massages, conseils, yoga,...

FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE

« 1^{er} 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	15-16 Oct., 19-20 Nov., 26-27 Nov. 2011	Sam. 15h30 à 18h30	445 €
ou En 3 Week-End 1°B	10-11 et 24-25 et 31 Mars -1 Avril 2012	et Dim 9h à 16h	445 €
ou FMessage1°accélérée A	Lun. 24 au Ven. 28 Oct. 2011	9h00 à 18h00	5 jrs 430 €
ou FMessage1°accélérée B	Lun. 19 au Ven. 23 Mars 2012		5 jrs 430 €

« 2^{ème} 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	10-11 Déc. , 21-22 Janv., et 04-05 Fév. 12	Sam. 15h30 à 18h30	445 €
ou En 3 Week-End 2°B	05-06 et 19-20 Mai, 02-03 Juin 2012	et Dim 9h à 16h	445 €
ou FMessage2°accélérée A	Lun. 14 au Ven. 18 Novembre 2011	9h00 à 18h00	5 jrs 430 €
ou FMessage2°accélérée B	Lun. 09 au Ven. 13 Avril 2012		5 jrs 430 €

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

Formation intensive en MASSAGE AYURVEDIQUE et d'EDUCATEUR DE SANTE sur 16 jrs

Cette formation intensive va vous permettre de comprendre les liens entre la formation de massage ayurvédique et d'éducateur de santé.

Formation intensive	Sam. 25 Août au Sam. 08 Sept. 2011	Province	7h-19h	15 Jrs	1650 €
					+ <input type="text"/> € pour la pension

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

MARMATHERAPIE

Par Ajit SARKAR

Perfectionnement des techniques de massage ayurvédique

Pré-requis : avoir effectué 1° et 2°

Marmathérapie	22-23 Oct., 11 au 13 Nov. 2011	9h à 17h	5 Jrs	445 €
---------------	--------------------------------	----------	-------	-------

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, de Zacria 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 & Entraînement	Les Vendredis de 20h15 à 23h00 : 16 Sept., 07 et 14 Oct., 4 et 25 Nov., 9 Déc. 2011	40 €
	20 Janv., 10 Fév., 9 Mars, 6 Avril, 4 Mai et 1 Juin 2012	

MASSAGE AYURVEDIQUE POUR BEBE

par 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,**



FORMATION PRATICIEN EN AYURVEDA

Par ZACRIA
et Amir Z.



L'Ayurveda, qui signifie science de la vie, propose une vaste connaissance du corps et de notre environnement.

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

Yoga – Ayurveda – Relaxation – Anatomie palpatoire et techniques locales ou globales.

Introduction à l'Ayurveda de 3 jours puis 9 semaines de formation

BUT : Former des praticiens capables de conseiller et de proposer des massages ayurvédique selon la constitution de l'individu, de comprendre l'Ayurveda pour maintenir et améliorer une bonne condition physique, la santé et l'harmonie.

« Introduction à l'Ayurveda » (Pré-requis à la formation de praticien ayurvédique)

Trouver sa constitution ayurvédique

Base et introduction à la formation de praticien

Introduction à l'Ayurveda	28 au 30 Octobre 2011	Paris	Vendredi 09h30 à 17h00 Samedi et Dimanche 08h30-17h00	290 €
	ou 24 au 26 Février 2012			290 €
	ou 13 au 15 Avril 2012			290 €
	ou 08 au 10 Juin 2012			290 €
	ou 14 au 16 Septembre 2012			290 €

Stage de praticien en Ayurveda – Cycle 1

Compréhension / explication / pratique des techniques utilisées par l'Ayurveda

Praticien Ayurveda 1	: Lun. 31 Oct. au Sam. 05 Nov. 2011	Physiologie de l'Ayurveda 1 Marma du dos	Pizhichil Sirodhara Greeva vasti	semaine 09h00 à 17h00	510 €
Praticien Ayurveda 2	: Lun. 06 au Sam. 11 Février 2012	Physiologie de l'ayurveda 2 Marma de la face et du cou	Udwartana Siro pichu et Siro vasti Kati vasti		510 €
Praticien Ayurveda 3	: Lun. 27 Fév. au Sam. 03 Mars 2012	Le Panchakarma Marma des membres inférieurs	Abhyanga Kheera Dhooma Pindi et Tarpana Janu vasti/dhara	Week-end 09h00 à 13h00	510 €
Praticien Ayurveda 4	: Lun. 16 au Sam. 21 Avril 2012	Energétique ayurvédique Marma du Bassin et du buste	Njavarakizhi Takra dhara Nasyam – Jala neti		510 €
Praticien Ayurveda 5	: Lun.11 au Sam. 16 Juin 2012	Le système digestif selon l'Ayurveda Marma des membres supérieurs	Jambhira potala sweda Upanaha Karnapurana		510 €
Praticien Ayurveda 6	: Lun.17 au Sam. 21 Septembre 2012	Diététique ayurvédique Marma palmaires, plantaire et viscérales	Dhanyaladhara Kansu Uro vasti		510 €
Educateur de santé 1	Lun. 28 Nov. au Ven. 02 Déc. 2011				430 €
Educateur de santé 2	Lun. 07 au Ven. 11 Mai 2012			Voir page 12	430 €

Ayurveda et maternité	Lun. 25 au Ven. 29 Juin 2012	430 €
Praticien en Ayurveda en 1 an		Nous consulter

*Chaque stage peut se faire indépendamment et être regroupé dans un carnet de suivi de formation.
En fin de formation, un diplôme sera délivré aux participants qui auront terminé tout le cycle avec succès.*



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. 25 au Vend. 28 Juin 2012

Paris

9h-18h

5 Jrs

430 €

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, et apprendre 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'Educateur de Santé: 2 à 4 stages à faire pour l'obtention du diplôme

2 stages d' «Educateur de Santé» Soit en formation accélérée ou intensive

et 2 stages de « Massage Ayurvédique » (1^{er} degré et 2^{ème} degré)

Soit en formation accélérée ou week-ends ou intensive

Educateur de Santé A	Lun. 28 Nov. au Ven. 02 Déc. 2011	Paris	9h à 18h	5 Jrs	430 €
Educateur de Santé B	Lun. 07 au Ven. 11 Mai 2012				430 €

(Nombre de places limité)

Prévoir 2 grandes serviettes

Formation intensive en MASSAGE AYURVEDIQUE et d'EDUCATEUR DE SANTE sur 16 jrs

Cette formation intensive va vous permettre de comprendre les liens entre la formation de massage ayurvédique et d'éducateur de santé.

Formation intensive	Sam. 25 Août au Sam. 08 Sept. 2011	Province	7h-19h	15 Jrs	1650 €
----------------------------	------------------------------------	----------	--------	--------	--------

FORMATION EN TECHNIQUES MANUELLES ET AYURVEDA

Par Julien HALLOY
et Amir ZACRIA

Lecture du corps selon la thérapie manuelle et la vision ayurvédique.

« *Apprendre, c'est comprendre comment mieux agir* ».

Suite aux nombreuses demandes et face à l'engouement que vous aviez manifesté lors des formations précédentes, nous avons mis en place un cursus complet de formations relatives aux techniques manuelles et ayurvédiques.

Nous vous proposons une synthèse, née de la fusion entre l'**Ayurveda** et la **Thérapie Manuelle** dans laquelle nous y verrons les relations entre le **corps physique, émotionnel et énergétique**.

- Comprendre comment fonctionne le corps, et par quels mécanismes
- Comprendre comment fonctionnent les processus vitaux, la relation entre un organe et une émotion
- Comprendre le mécanisme respiratoire, sa physiologie, ses perturbations et surtout comment interagir avec lui.
- Comprendre « comment nous fonctionnons » pour mieux agir, grâce aux techniques manuelles et ayurvédiques que nous avons mises en place.

Cette formation vise les personnes désirant se former à cette nouvelle approche, et qui souhaitent se perfectionner dans la connaissance et le langage corporels.

FORMATION EN ANATOMIE PALPATOIRE ET TECHNIQUES NEURO-MUSCULAIRES

Par
Julien HALLOY

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 5 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 assorti d'exercices palpatoires et de repères topographiques pour identifier les muscles, os, articulations, tendons, ligaments et déterminer leurs fonctions.

Anatomie Palpatoire 1A	Lun 12 au Ven. 16 Décembre 2011	Paris	9h-18h	5 Jrs	550 €
Anatomie Palpatoire 1B	Lun 02 au Ven. 06 Avril 2012				550 €

« Cycle 2 »

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

Anatomie Palpatoire 2A	Lun. 28 Mai au Ven, 1 Juin 2012	Paris	9h-18h	5 jrs	550 €
-------------------------------	---------------------------------	-------	--------	-------	--------------

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

APPROCHE INTEGRATIVE DE LA SPHERE VISCERALE PAR LA THERAPIE MANUELLE

Par Julien HALLOY
Et Amir ZACRIA

*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.

- 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.

Approche intégrative de la sphère viscérale	Lun. 07 au Ven. 11 Nov. 2011	Paris	9h-18h	5 Jrs	550 €
--	------------------------------	-------	--------	-------	--------------

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

Par Julien HALLOY
Et Amir ZACRIA

ANATOMIE DU SYSTEME CIRCULATOIRE ET NERVEUX TECHNIQUE REFLEXE DE LA PEAU (VISCERO-MYO-FASCIALE)



Trois thèmes essentiels pour comprendre le corps dans son **quotidien**, qui seront traités dans le cadre de cette formation, à savoir : l'anatomie du système circulatoire, l'anatomie du système nerveux et pour tous les praticiens désireux d'approfondir « l'art du toucher ».

CONTENU ET PRATIQUE :

- Le **système circulatoire** (artériel et veineux), avec la prise de pouls, et les « zones d'accès » accessibles par le massage,

- Le **système lymphatique**, la palpation de ses zones ganglionnaires et les signes précurseurs de maladies.

- Le **système nerveux** : le système périphérique et le système neurovégétatif.

- La sphère crânienne et son mécanisme nerveux pendant un massage, une respiration profonde ou lors d'un exercice de méditation.

- les multiples relations de la peau avec le système musculaire, articulaire, viscéral, nerveux et circulatoire.

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

ETUDE PEDAGOGIQUE :

- Indications et contre-indications pour une bonne prise en charge

- Lecture du corps

ETUDE THEORIQUE :

- Indications et contre-indications pour une bonne prise en charge

- **Concept énergétique selon l'Ayurvéda** en vue du corps physique

Technique réflexe viscéro-myo-fasciale
Anatomie du système circulatoire et nerveux

Lun. 20 au Ven 24 février 12

ANNULÉ

9h-18h

5Jrs

550 €

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



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)



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** 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.

Dates: les Lundis de 19h30 à 20h30 d'Octobre à Décembre 2011 et de 15 Mars à Mai 2012

11 € la séance

PLANNING DANSE – MUSIQUE – CHANT

Horaires	LUNDI	MARDI	JEUDI	SAMEDI	Professeur
DANSE BHARATA NATYAM		Adulte Déb. 20h00 à 21h30		Adulte Débutants 12h00 à 13h30 Enfants 13h45 à 15h15 Adulte Moyens 16h15 à 18h00	Naziya ZACRIA et Selvi SRIVASTAVA
MUSIQUE ET LANGUE			Tamoul 18h30 à 20h00	Tabla 12h00 à 13h30	Savitry Zinat ZACRIA Matthias LABBE
CHANT	Bhajan 19h30 à 20h30			Carnatique Déb. 15h15 à 16h15 Hindustani Déb/Moy. 18h00 à 19h Hindustani Moy/Av 18h00 à 19h30	Naziya ZACRIA Jayashree JAMUNDER

	la séance		la carte de		
	Danse	Musique	10 séances	30 séances	60 séances
	Chant	Tamoul			
Débutants	15 €	17 €	130 €	360 €	640 €
Moyens	16 €		146 €	396 €	738 €
Avancés	18 €		163 €	445 €	835 €
Validité			3 mois	1 an	1 an

Cours particuliers (sur rendez vous)

	Par séance	Carte de 10 séances
1 personne	57 €	510 €
2 personnes	80 €	716 €

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^e personne de la même famille.

STAGE DE TABLA

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

Par Matthias LABBE

Dates: les Dim. 15h à 17h30 - 27 Nov. 2011, 19 Fév., 25 Mars, 06. Mai 2012

35 € la séance

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

Autour de la	<i>Exposé puis Spectacle ou/et Concert</i>		Participation gratuite
Danse Indienne (Spectacle)	Samedi 19 Novembre 2011	19h30 à 21h00	Ouvert à tous
Musique Indienne (Concert)	Samedi 11 Février 2012		Suivi d'un buffet organisé par les participants
Danse Indienne (Spectacle)	Samedi 31 Mars 2012		Inscription obligatoire
Musique, Danse et Chant de l'Inde	Samedi 19 Mai 2012		



SOIREEES CULTURELLES

Les Dimanches à 18h00			Participation
CONCERT DE MUSIQUE	16 Octobre 2011	Danses et Contes Odissi la compagnie LEELA	12 Euros
	27 Novembre 2011	Musique du Nord de l'Inde DAKSHINA TRIO	
SPECTACLE DE DANSES	04 Décembre 2011	Danse Bharata Natyam Naziya ZACRIA et Géraldine NALINI	Adhérents
	11 Mars 2012	Danse Bharata Natyam Nirmala, Audrey PREM KUMAR	Soleil d'Or
CONTES DE L'INDE	25 Mars 2012	Ensemble Carnatic avec Chandra Rangara chant, veena, violon, mridangam	10 Euros
	08 Avril 2012	Chant Khayal et Thumri Madhubanti SARKAR	
	06 Mai 2012	Chant Khayal Smitha CHAKRAVARTHY	
	03 Juin 2012	Khayal et Bhajans TRITHA	

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 KALAI

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.

LUNDI	MARDI	VENDREDI	SAMEDI	Pour l'année	
20h00-21h30	18h00-20h00	17h00 -18h00 <i>enfants</i> 18h30-20h00	10h30-12h00	Débutants	
Amir ZACRIA	M. ZACRIA	M. ZACRIA	M. ZACRIA	14 €	
Réduction pour les cours et les stages:				la séance	120 € (valable 3 mois)
- 30% Enfants moins de 8 ans,				la carte de 10 séances	390 €
- 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 ^{ème} personne de la même famille.				Cours particulier sur rdv	60€ la séance 250€ les 5 séances

- Avant de venir à un premier cours, téléphonez 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
Site web: perso.wanadoo.fr/varmakalai
- Les cours sont également assurés pendant les vacances scolaires, excepté lors des stages.
- Licence I.V.K. obligatoire

Stages de VARMA KALAI

Approfondir les techniques de gymnastique de Varma Kalai, les techniques de respiration martiales, les enchaînements techniques, la diététique appropriée à l'entraînement, self-défense, les Adi-varouseye, les Couchou-varouseye, les massages sur les marmam, le travail des armes,...

Dates: 14-15 Janv., 03-04 Mars, 21-22 Avril 2012

Horaires : Samedi de 14h00-17h00 et Dimanche 9h à 13h et 14h à 17h

Dates: 23 Oct. 2011, 10 Juin 2012

Horaires : Les dimanches de 9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00

Participation

58 € par Week-end

45 € la journée

28 € la ½ journée

MATERIEL POUR LES COURS ET FORMATIONS

<i>pour la pratique 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 TÔT POUR RESERVER VOTRE PLACE AU(X) STAGE(S)
Nombre de places limité

Programme en cours de préparation

Contact : Directeur du Soleil d'or - Zacria 06.20.48.37.74
 Responsable de formation - Amir ZACRIA 06.26.46.38.55
 Renseignements cours et spectacles - Secrétariat 01.45.43.50.12 / 01.43.32.91.99
 Permanence secrétariat : Lundi/Mardi/Jeudi/Vendredi -10h00 à 20h00
 Mercredi -14h00 à 20h00 Samedi -09h00 à 18h00
 Site internet : www.soleildor.org www.soleildor-formation.com Facebook : [soleildorparis](https://www.facebook.com/soleildorparis)

BULLETIN D'INSCRIPTION 2011-2012

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):

SEANCES DE CARTE DE SEANCES 10 30 60
 FORMATION
 VOYAGE AUTRES

Comment avez-vous connu le Soleil d'Or ? _____

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.

Je souhaite adhérer à l'association SOLEIL D'OR pour l'année 2011- 2012.
 Membre actif 25 € Membre bienfaiteur 60 € ou plus
 Renouvellement 1^{ère} adhésion
 N° Adhérent 10-11

Ci-joint un chèque bancaire de 150 € d'arrhes (ou le prix du stage si la somme est inférieure à 150 €) par cours, stage ou formation pour mon inscription à l'ordre de Soleil d'Or. Je règlerai 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 par année scolaire. Quelle que soit l'activité, l'adhésion à l'Association Soleil d'Or est obligatoire.

Fait à le/...../..... Signature :

PORTES OUVERTES DIMANCHE 24 JUIN 2012

Cours – Formation – Stages – Initiation – Découverte – Voyage

Grande salle

10h00 à 12h30

- **Présentation: Formation en Ayurveda**

- *Massage ayurvédique (3 cycles)*

- *Praticien en Ayurveda (9 cycles)*

- *Introduction à l'ayurveda*
- *Yoga – relaxation – conseils*
- *Siro (abhyanga, dhara, pichu, vasti)*
- *Les différentes techniques avec des tampons d'herbes aromatiques*
- *Anatomie palpatoire*
- *Massage abhyanga et marmathérapie*
- *Ayurveda et maternité*

- *Ayurveda et maternité*

- *Techniques manuelles et Ayurveda*

➤ *Anatomie Palpatoire et techniques neuro-musculaires*

➤ *Anatomie du système nerveux et circulatoire*

➤ *Anatomie de la sphère viscérale*

➤ *Technique réflexe de la peau*



Entrée libre

Pour la pratique se munir de vêtements adaptés et une serviette

14h00 à 14h15

- **Présentation des activités**

14h15 à 15h15

- **Initiation aux postures de Yoga**

15h15 à 15h45

- **Initiation à l'art martial de l'Inde - Varma Kalai**

15h45 à 16h15

- **Initiation à la langue - Tamoul**

16h15 à 16h45

- **Initiation à la musique - Tabla**

16h45 à 17h15

- **Initiation au chant du sud - Carnatique**

17h15 à 17h45

- **Initiation à la danse - Bharata Natyam**

17h45 à 18h15

- **Initiation au chant du nord - Hindustani**

18h15 à 19h00

- **Spectacle de Musique, Chants, Danses de l'Inde et Démonstration de Varma Kalai**

19h00

- **Thé indien pour tous les participants**



Moyen salle

15h30 à 16h00

- **Méditation**

16h00 à 17h30

- **Présentation : Formation d'enseignants de Yoga**

- *en 3 ans*

- *Perfectionnement en Yoga*

➤ *Yoga et santé*

➤ *Lumière sur les bandhas*

➤ *Gestion du stress par les méthodes de relaxation*

Petite salle

- **Massage d'une partie du corps**

Durée : 10 minutes (possibilités de prendre plusieurs créneaux)

10 €

14h30 à 18h00

➤ *Visage*

➤ *haut du dos*

➤ *avant-bras/main*

➤ *demi-jambe*