

SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Approfondissement du Yoga et Formation d'enseignant de YOGA

Formation de 1 an ou 3 ans

Les Intervenants :

Formateur pratique, pédagogie, théorie des techniques de Yoga

- Amir ZACRIA,
Directeur de la formation d'enseignant de yoga au Soleil d'Or,
Enseignant de yoga
Formateur en ayurvéda (praticien et thérapie manuelle)
Formateur éducateur pour la santé
Professeur de varma kalai
- Ajit SARKAR,
Formation
Formateur en ayurvéda et éducateur pour la santé,
Charge de recherche, Retraité de l'Insep - PARIS
- Selvi SARKAR,
Directrice culturelle du Soleil d'Or
Enseignant de yoga et bharata natyam
- ZACRIA,
Directeur du Soleil d'Or, Enseignant de yoga
Formateur en ayurvéda et éducateur pour la santé
Professeur de varma kalai

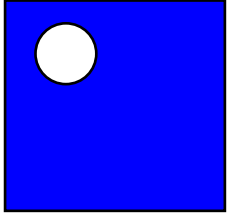
Conférence en philosophie indienne

- Colette POGGI,
Docteur en philosophie indienne, Professeur de sanskrit

Conférence anatomie/biomécanique

- Julien HALLOY,
Kinésithérapeute-ostéopathe
- Michel BOUREAU,
Consultant en biomécanique humaine

Et intervenants complémentaires spécialisés dans leurs domaines (prénatal, philosophie,...)



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Le centre de yoga et de culture indienne Soleil d'Or propose la formation d'enseignant de Yoga depuis sa création en 1977. D'une durée de 1 an ou de 3 ans, l'objectif au terme de la formation est de permettre au stagiaire d'approfondir, de transmettre et d'enseigner le Yoga. Cette formation s'adresse à tout pratiquant de Yoga souhaitant s'investir de façon plus intensive dans cette philosophie.

Le Yoga est un sujet complexe et complet. Un professeur de Yoga a le devoir de connaître les différents courants de Yoga, sa philosophie, les grands penseurs de l'Inde, l'histoire de l'Inde ancienne, et doit également avoir des connaissances anatomiques, biomécanique et psychologiques...

La principale condition pour débiter la formation est une forte motivation permettant de mettre en place l'énergie et le temps nécessaire à la formation et au travail personnel, indispensables pour intégrer l'enseignement.

La formation d'enseignants de Yoga n'est pas seulement un approfondissement de la pratique personnelle, elle vous permettra également d'étudier les aspects pratiques et théoriques du Yoga.

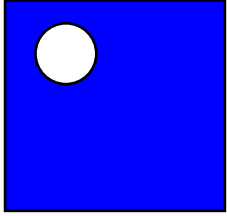
Une expérience de la pratique personnelle du Yoga est bien sûr nécessaire pour inclure la formation, mais la motivation à enseigner et à transmettre est plus importante...

Un entretien préalable avec un intervenant de l'association Soleil d'Or est requis afin d'évaluer les conditions nécessaires pour effectuer la formation, soit dans nos locaux ou par téléphone si cela n'est pas possible.

Pendant 1 année ou en 3 années, chacun pourra acquérir, développer et affiner les grands aspects pratiques et théoriques du Yoga. Certains stages en semaines intègrent des participants non inscrits à la formation afin d'ajouter des aspects pédagogiques et psychologiques à l'enseignement.

Les cours de formation pour devenir enseignant de Yoga durent 1 année ou 3 années....soit plus de 530 heures de formation.

Les cours de formation ont lieu soit au Soleil d'Or à Paris et en Province.



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

PROGRAMME

La formation s'articule autour de 4 axes principaux :

- Des cours pratiques pour la maîtrise de la technique

- Mobilisations articulaires, bases de la respiration et de la relaxation (préparation physique)
- Exercices de purification (Satkriya)
- Postures (Asana)
- Exercices de respiration (Pranayama)
- Contraction et circulation de l'énergie (Bandha, Mudra)
- Relaxation yogique (Yoga-nidra)
- Concentration et méditation (Dharana et Dhyana)
- Chant (Bhajan)

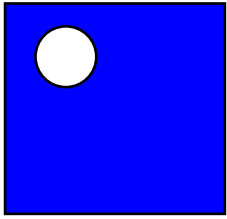
- Des cours pédagogique pour comprendre les adaptations, effets, bénéfiques, progressions et adaptation de chaque posture, respiration, méditation,...]

- Adaptation des exercices pour :
 - femmes enceintes
 - enfants
 - personnes âgées et handicapées
 - adultes
- Progression des postures et des respirations
- Attitude physique et psychique de l'enseignant
- Relation enseignant / enseigné
- Structure des séances
- Méthodes d'enseignement
- Effets et bénéfiques des postures et des respirations
- Lecture du corps et correction

- Des cours théoriques pour la bonne compréhension du mécanisme du corps et de la base philosophique du yoga

- Philosophie indienne :
 - Les Vedas et les Upanishads
 - Bhagavad-Gita
 - Les Yoga Sutras de Patanjali
 - Le Tantra
 - Les religions et la mythologie indienne
 - Le yoga intégral de Sri Aurobindo
 - ...
- Anatomie et physiologie appliquées aux techniques de yoga
- Histoire et évolution du yoga

- Des rencontres et des échanges dans un milieu favorable pour la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Modalités pratiques, pédagogiques et techniques

- La durée de la formation est de 1 an ou 3 ans,
 - En week-end sur 3 ans, d'octobre 2011 à août 2014.
 - En soirée sur 3 ans, de novembre 2011 à août 2014.
 - En 14 semaine sur 1 an, de novembre 2011 à décembre 2012.

La formation d'enseignants de Yoga a lieu à Paris au Soleil d'Or et Août en Province.

- Le Coursus **week-end en 3 ans comprend plus de 540 heures de formation** :
 - o 27 Week-ends au Soleil d'Or (soit 9 par an d'octobre à mai chaque année)
 - o 3 stages de 5 jours au Soleil d'Or en Avril (1 par an)
 - o 3 stages de 7 jours en Province en été (1 par an)
- Le Coursus **soirée en 3 ans comprend plus de 580 heures de formation** :
 - o 120 soirées au Soleil d'Or (soit 4-5 soirées par mois de novembre à juin chaque année)
 - o 3 stages de 7 jours en Province en été (1 par an)
- Le Coursus **semaine en 1 an comprend plus de 530 heures de formation** :
 - o 13 semaines au Soleil d'Or (soit 1 par mois de novembre 2011 à décembre 2012)
 - o 1 stage de 7 jours en Province en été

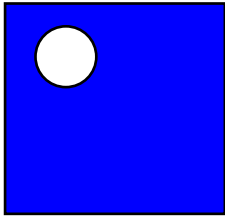
- L'enseignement est dispensé par une équipe d'intervenants spécialisée dans leurs domaines de compétences pour ouvrir votre champ de vision aux multiples facettes du Yoga.
- L'enseignement pratique est basé sur l'étude physiologique et énergétique des techniques du Yoga (postures, respirations, techniques de relaxation, techniques de concentration, approche de l'état méditatif).
- L'aspect pédagogie sera abordé de manière progressive et continue tout au long du cursus.
- Outre les livres préconisés pour l'étude, des supports seront aussi remis pour compléter vos prises de notes.
- L'enseignement de groupe est complété par un suivi particulier de chacun aussi fréquent que nécessaire.
- Une pratique personnelle est indispensable afin d'intégrer les techniques.

Modalité de contrôle des connaissances

Le contrôle des connaissances s'opère par la mise en situation du stagiaire :

De manière continue :

- D'exprimer les connaissances théoriques acquises
- De s'exercer à guider des séances de yoga destiné aux autres stagiaires.



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE
(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Formation d'enseignant de YOGA Organisation des pratiques et évolution Cycle de formation sur 1 an ou 3 ans

On place l'enseignement des Postures et des Respirations au centre de notre enseignement.



EN 1 AN	EN 3 ANS
Durant ces 14 semaines, nous traiterons de ces 3 aspects	Les 3 aspects sont traités tous les ans (formation en 3 ans), mais on consacre plus de temps l'année en question.

Des cours d'anatomie, biomécanique, physiologie et de philosophie indienne viendront compléter l'enseignement.

Exécution des postures et des respirations.

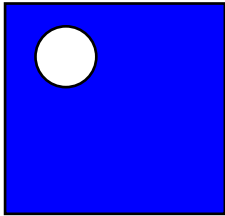
Compréhension des asanas (postures) principaux pour la santé, les respirations et les exercices yogiques pour réguler tous les plans de notre être.

Séances par types de population

Adaptation des asanas (postures), les respirations et les exercices yogiques pour les différentes populations et compréhension de la Médecine Indienne Ayurvédique.

Etudes des effets et bénéfiques des postures et des respirations

Révision des asanas (postures), les respirations et les exercices des postures. Compréhension de leurs impacts sur le plan physique, psychique, mental et énergétique.



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE
(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Formation d'enseignant de YOGA

THEMES THEORIQUE

- Le Yoga et les Yogas – évolution.
- Conseils sur la pratique/alimentaires
- Construction d'un plan d'une séance.
- Méthodes d'enseignants – Attitude de l'enseignant
- Relation enseignants / enseignés.
- Information sur les satkriyas
- Etirement/souplesse et force/énergie
- Endurance cardio-respiratoire

PRATIQUE – THEORIE – MISE EN SITUATION – CORRECTION – PROGRESSION ADAPTATION - EFFETS – BENEFICES DES POSTURES ET DES RESPIRATION

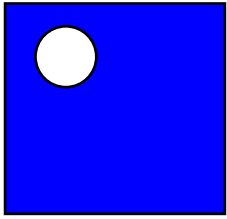
- Postures d'équilibre.
- Postures de flexion latérale
- Postures de torsion
- Postures de mobilisation de la hanche et renforcement de la sangle abdominale.
- Postures d'extension/ de flexion
- Postures sur les jambes et sur les bras
- Postures renversées et Postures des jambes croisées.
- Respiration normale, abdominale, médiane, supérieure et complète
- Respiration de purification (Kriya):
 - Kapalabati
 - Nadisodhana
- Pranayama :
 - Anuloma Viloma
 - Bhramarin.
 - Ujjayin
 - Suryabhedana
 - Chandrabhedana
 - Bastrika.
 - Murccha
 - Sitkarin
 - Sitali
 - Kevala
 - Plavini

COMPREHENSION ET PRATIQUE

- Préparation physique – Mobilisation articulaire
- Les attitudes justes : debout, assis, couché.
- Changement de position du corps (transition): couché-assis-debout
- La marche
- Les gestes quotidiens.
- Pratique de quelques satkriyas.
- Asana : pourquoi et comment ?
- Pranayama: pourquoi et comment ?
- Surya namaskar : salutation au soleil

PRATIQUE – THEORIE – MISE EN SITUATION – ADAPTATION DES POSTURES ET DES RESPIRATION PAR TYPE DE POPULATIONS

- Séance - relaxante.
- Séance - dynamique.
- Séance - souplesse.
- Séance - force.
- Séance – enfants
- Séance – personnes âgées et handicapées.
- Séance – femmes enceintes.
- Séance – groupe mixte.
- Séance – de niveau.



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

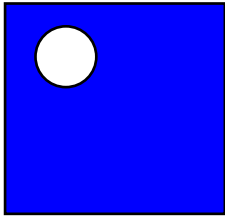
(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

ETUDE DE LA PHILOSOPHIE INDIENNE

- Le Yoga et les Yogas,
- La Bhagavat Gita et le Samkhya,
- Le Tantra,
- L'Ayurveda,
- La mythologie et les religions indiennes,...
- l'Histoire et la culture indienne,
- Le Yoga sutra de Pantajali,
- Les Védas et les Upanisads,
- Le Yoga intégral de Sri Aurobindo,

ETUDE DE L'ANATOMIE ET LA BIOMECHANIQUE HUMAINE APPLIQUE AU YOGA (ASANA, PRANAYAMA,...)

- Le rachis
- Le caisson abdominal et thoracique
- l'appareil cardio-vasculaire
- Le système digestif et respiratoire
- la souplesse
- Le système nerveux
- Les membres supérieurs (ceinture scapulaire, bras, coudes, poignets et mains)
- les muscles
- Les sens
- Les membres inférieurs (bassin, jambes, genoux, chevilles et pieds)
- Posturologie et Yoga
- Troubles, pathologie et prévention



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE
(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Planning en 3 ans 2011-2012

Planning en week-end 2011-2012

Samedi 14h00-15h30 **Conférence sur le Yoga**
15h30-17h00 **Séance de Yoga (Asana-Pranayama)**
17h00-18h30 **Conférence philosophie indienne**

Dimanche 08h30-12h30 **Pédagogie de l'enseignement**
Exécution des postures et des respirations
13h45-14h45 **Respiration, Méditation ou Relaxation**
17h00-18h30 **Anatomie appliquée au Yoga**

14-15 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.

« PRINTEMPS »

Thème de la conférence : **Le Yoga et les Yogas**

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

Stage de Yoga du Printemps 1 Lun. 16 au Ven. 20 Avril 2012 Paris 9h à 18h 5 Jrs

« ETE EN PROVINCE »

Thème de la conférence : **1- Le Samkhya 2 - La Bhagavat Gita**

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

Stage de Yoga d'Été 1 Sam. 11 au Sam. 18 Août 2012 Provi
Ou Stage de Yoga d'Été 2 Sam. 18 au Sam. 25 Août 2012 ce 7h-19h 7 Jrs

+ € pour la pension

Planning en soirée 2011-2012

Lundi 18h00-19h30 **Séance de Yoga (Asana-Pranayama)**
19h30-21h45 **Pédagogie ou Anatomie ou Conférence ou/et Bhajan**

Jeudi 18h00-18h30 **Méditation**
18h30-20h00 **Séance de Yoga (Asana-Pranayama)**
20h00-21h45 **Pédagogie ou Anatomie ou Conférence**

Dates, nous consulter

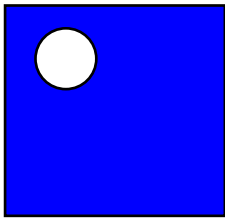
« ETE EN PROVINCE »

Thème de la conférence : **1- Le Samkhya 2 - La Bhagavat Gita**

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

Stage de Yoga d'Été 1 Sam. 11 au Sam. 18 Août 2012 Provi
Ou Stage de Yoga d'Été 2 Sam. 18 au Sam. 25 Août 2012 ce 7h-19h 7 Jrs

+ € pour la pension



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Planning en 1 an 2011-2012

Lundi au vendredi

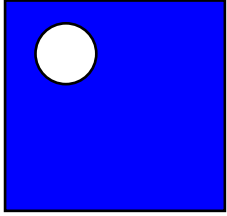
09h00-13h00 **Pédagogie**

14h15-15h00 **Respiration, Méditation ou Relaxation**

15h00-16h30 **Conférence philosophie indienne**

16h30-18h00 **Séance de Yoga (Asana-Pranayama)**

01	Stage en novembre	Lun 21 au Ven. 25 Nov. 2011 - Histoire et culture de l'Inde - le Caisson Thoracique	PARIS	5 jrs	E X E C U T I O N
02	Stage en décembre	Lun 05 au Ven. 09 Déc. 2011 - Les yoga-sutras de Patanjali - le Rachis		5 jrs	
03	Stage en janvier	Lun 23 au Ven. 27 Janv. 2012 - La mythologie indienne - Caisson Abdominal		5 jrs	
04	Stage en février	Lun 13 au Ven. 17 Fév. 2012 - Mahabarata et Ramayana - L'Appareil cardio-vasculaire		5 jrs	
05	Stage en mars « Lumière sur les Bandhas »	Lun 05 au Ven. 09 Mars 2012	PARIS	5 jrs	
06	Stage en avril	Lun. 23 au Ven. 27 Avril 2012 Ou Lun. 30 Avril au Ven. 04 Mai 2012 - Le Yoga et les Yogas	PARIS	5 jrs	P O P U L A T I O N
07	Stage en mai	Lun 21 au Ven. 25 Mai 2012 - Ayurveda - Les membres supérieurs		5 jrs	
08	Stage en juin	Lun 18 au Ven. 22 Juin 2012 - Tantra - Les membres inférieurs		5 jrs	
09	Stage en juillet	Lun 02 au Ven. 06 Juillet 2012 - Le Yoga intégral de Sri Aurobindo - Révision/Question/Pathologie		5 jrs	
10	Stage en aout	Sam. 11 au Sam. 18 Août 2012 - La Bhagavat Gita Ou Sam. 18 au Sam. 25 Août 2012 - Le Samkhya	Province	7 jrs 7 jrs	
11	Stage en septembre	Lun 10 au Ven. 14 Sept. 2012 - les religions indiennes - Révision/Question/Pathologie	Paris	5 jrs	E F F E T S E T B E N E F I T S
12	Stage en octobre	Lun 15 au Ven. 19 Oct. 2012 - les Vedas et les Upanishad - Les Sens : Equilibre et coordination		5 jrs	
13	Stage en novembre « Posturologie et Yoga »	Lun 05 au Ven. 09 Nov 2012		5 jrs	
14	Stage en décembre	Lun 03 au Ven. 07 Déc. 2012 - Yogathérapie		5 jrs	



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

La formation est orientée vers l'enseignement.

Mais vous avez la possibilité de suivre cette formation, même si vous ne désirez pas enseigner.

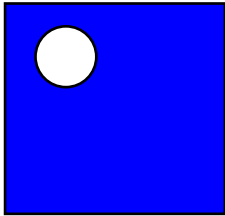
Pour tous renseignements (complémentaires), n'hésitez pas à nous contacter.

Cordialement

Amir ZACRIA

Responsable de Formation

06.26.46.38.55



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

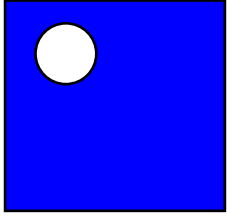
Modalités financières 2011-2012

Le prix de la formation d'enseignants de yoga est fixé chaque année de la manière suivante :

- **Cursus week-end en 3 ans:**
 - 9 Week-ends de formation au Soleil d'Or (samedi 14h00-18h30 et dimanche 8h30-16h45)
 - 2 stages d'une semaine (en Avril au Soleil d'Or et en Août en Province)
 - Une carte de 5 séances de Yoga (asanas – pranayama)
 - **Coût pour l'année de formation 2011-2012**
 - 25 € d'adhésion annuelle à l'Association Soleil d'Or pour l'année 2011-2012
 - **1650 € par an** (165 € à l'inscription et 165 € par mois sur 9 mois d'octobre à Juin)
 - _____€ + la pension pour le stage en province (nous consulter)
- **Cursus soirée en 3 ans:**
 - 37 soirées de formation dans l'année (4-5 soirées par mois) au Soleil d'Or (18h00-21h45)
 - Une carte 10 séances de Yoga (asanas – pranayama)
 - 6 soirées de révision dans l'année au Soleil d'Or
 - 1 stage d'une semaine (en Août en Province)
 - **Coût pour l'année de formation 2011-2012**
 - 25 € d'adhésion annuelle à l'Association Soleil d'Or pour l'année 2011-2012
 - **1750 € par an** (175 € à l'inscription et 175 € par mois sur 9 mois de novembre à Juillet)
 - _____€ + la pension pour le stage en province (nous consulter)
- **Cursus en semaine en 1 an:**
 - 14 semaines de stages dont les stages :
 - Lumière sur les Bandhas
 - Posturologie et Yoga
 - Une carte 10 Séances de Yoga (asanas – pranayama)
 - 1 stage d'une semaine (en Août en Province)
 - **Coût pour l'année de formation 2011-2012**
 - 25 € d'adhésion annuelle à l'Association Soleil d'Or pour l'année 2010-2011
 - **4950 € par an** (195 € à l'inscription et 400 € par mois sur 12 mois de novembre à Octobre)
 - _____€ + la pension pour le stage en province (nous consulter)

Le coût de la formation et de la pension est susceptible de se réajuster chaque année.

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 en cycle 1 an 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.**



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

Finalité de la Formation d'Enseignants de Yoga Cycle 1 an ou 3 Ans

CONTROLE DE CONNAISSANCE TOUT AU LONG DE LA FORMATION :

- Pratique
- Théorique

Sous forme d'examen en centre de formation ou de devoir personnel à nous remettre.

MONITEUR DE HATHA YOGA :

- Répondre à un questionnaire d'une dizaine questions (réponse entre ½ page à 3 pages par questions) suivi d'un entretien de validation.

- Pendant la formation, les stagiaires doivent présenter 3 séances de 1h30 (au Soleil d'Or ou dans une autre structure) suivi d'un entretien sur la séance donnée

- Formation en 3 années : 1 séance/an
- Formation en 1 année : 1 séance/trimestre

Validation du Diplôme de Moniteur de Hatha Yoga, par un cours 1h30 suivi d'un entretien.

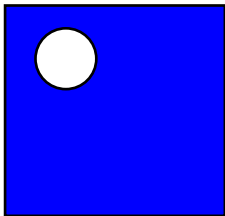
PROFESSEUR DE HATHA YOGA :

- Rédaction d'un mémoire sur un thème que vous choisirez

Exemple de mémoire :

- La colonne vertébrale, arbre de vie,
- Le yoga en prison,
- Le mythe du Ramayana,
- Le don de soi (yoga et maternité),
- L'hindouisme,...

- Soutenance en public de votre mémoire suivi d'un entretien collectif (jury et public)



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE
(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)


COURS - STAGES – FORMATION POUR PROGRESSER

SEANCES D'ASANA ET DE PRANAYAMA

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	Légende Sen: Seniors Enf: Enfants Méd: Méditation M: Moyens
	18h00 à 19h30 MA 18h30 à 20h00 M		18h30 à 20h00 DM	18h00 à 18h30 Méd 18h30 à 20h00 DM	19h00 à 20h30 DM	
20h00 à 21h30 DM	20h00 à 21h30 DM	20h00 à 21h30 DM	20h00 à 21h30 DM	20h00 à 21h30 DM		

DM: Débutants/Moyens
MA: Moyens–Avancés

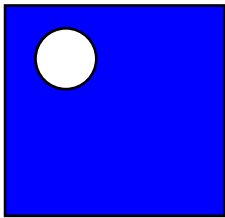
Pour les séances de 1h30 d'Asana et de Pranayama

	la carte de			
	la séance	10 séances	30 séances	60 Séances
Prix	16 €	120 €	330 €	590 €
Validité		3 mois	1 an	1 an

Réduction pour les Cours Collectifs :
- 20 % pour les stagiaires en formations 2011-2012

PERFECTIONNEMENT DE YOGA

Yoga des Yeux 2 cycles + 3 séances collectives	Ven. 21 au Dimanche 23 Oct. 2011	3 Jrs	290 €	
	et Ven. 27 au Dimanche 29 Avril 2012	3 Jrs	290 €	
Samedi de perfectionnement	Oct., 19 Nov., 10 Déc. 2011, 21 Jan. 2012, 18 Fév., 10 et 31 Mars, 19 Mai, 02 Juin 2012	10h30-13h30	28 €	
Mardi de Perfectionnement par Amir ZACRIA	Analyse posturale	11, 18 Oct. et 8 Nov.	18h15-20h00 90 € par cycle	
	Méditation	15, 22, 29 Nov.		
	Energétique	6 Déc., 24 et 31 Janv.		
	Equilibre	6, 13, 20 Mars		
	Kryas et Pranayama	27 Mars, 3 et 10 Avril		
Postures l'ayurveda	15, 22 et 29 Mai			
Yoga et Santé (pré-requis) par A. ZACRIA Ajit et Selvi SARKAR	Lun. 14 au Vend. 18 Mai 2012	5 Jrs	430 €	
Lumière sur les bandhas par Julien HALLOY et Amir ZACRIA	Lun. 05 au Vend. 27 Mars 2012	09h à 18h	5 Jrs	470 €
	Posturologie et Yoga par Julien HALLOY et Amir ZACRIA		Lun. au Vend. 30 Mars 2012	5 Jrs
Gestion du stress par les méthodes de relaxation par Amir ZACRIA			Lun. 12 au Vend. 16 Mars 2012	5 Jrs



SOLEIL D'OR (34^{ÈME} ANNIVERSAIRE)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE

Massage Ayurvédique 1° et 2° par A. SARKAR, ZACRIA et A. ZACRIA	en Week-end		2x3wk	445 €
	ou en semaine		2x5 jrs	430 €
Marmathérapie par Ajit SARKAR et Amir ZACRIA	Lun. 17 au Vend. 21 Oct. 2011	9h à 18h	5 Jrs	430 €

FORMATION DE PRATICIEN EN AYURVEDA

Introduction Ayurveda par ZACRIA et Amir ZACRIA	28 au 30 Octobre 2011		3 jrs	290 €
	ou 24 au 26 Février 2012		3 jrs	290 €
	ou 13 au 15 Avril 2012		3 jr	290 €
	ou 08 au 10 Juin 2012		3 jr	290 €
Praticien en Ayurvèda par ZACRIA et Amir ZACRIA	Lun. 31 Oct. au Sam. 05 Nov. 2011		6 jrs	510 €
	et Lun. 06 au Sam. 11 Février 2012		6 jrs	510 €
	et Lun. 27 Févr. au Sam. 03 Mars 2012		6 jrs	510 €
	et Lun. 16 au Sam. 21 Avril 2012		6 jrs	510 €
	et Lun. 11 au Sam. 16 Juin 2012		6 jrs	510 €
Educateur de santé par A. et S. SARKAR, ZACRIA et A. ZACRIA	Lun. 28 Nov. au Ven. 02 Déc. 2011		5 Jrs	430 €
	et Lun. 07 au Ven. 11 Mai 2012		09h à 18h	5 Jrs
Ayurveda et Maternité par Amir ZACRIA ET E. OLIVIERO	Lun. 25 au Vend. 29 Juin 2012		5 Jrs	430 €

FORMATION EN TECHNIQUES MANUELLES ET AYURVEDA

Anatomie Palpatoire – cycle 1 Par Julien HALLOY, kiné-ostéopathe	Lun. 12 au Ven. 16 Mai 2011		5 jrs	470 €
	Lun. 02 au Ven. 06 Avril 2012		5 jrs	470 €
Anatomie Palpatoire – cycle 2 Par Julien HALLOY, kiné-ostéopathe	Lun. 28 Mai au Ven. 01 Juin 2012	09h à 18h	5 jrs	470 €
	Lun. 7 au Ven. 11 Fév. 2011		5 jrs	470 €
Approche intégrative de la sphère viscérale par J. HALLOY et A. ZACRIA	Lun. 7 au Ven. 11 Fév. 2011		5 jrs	470 €
Technique réflexe viscéro-myo-fasciale Anatomie du système circulatoire et nerveux par J. HALLOY et A. ZACRIA	Lun. 20 au Ven. 24 Fév. 2012		5 Jrs	470 €