

# SOLEIL D'OR (34<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## Formation d'Éducateur de Santé & Formation en Massage Indien Ayurvédique

**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.

Formation en 2 Parties:

- la Formation de **Massage Indien Ayurvédique** (1er et 2ème degré)
- et les 2 stages "**D'Éducateur de Santé**".



## 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.

***La formation en massage ayurvédique comprend 2 degrés (et des stages complémentaires)***

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

Avec Ajit SARKAR, ZACRIA et Amir Z.

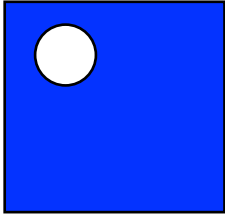
**Théorie:** *Trouver sa constitution ayurvédique*

**Comment l'Ayurveda représente l'homme ? (ORDRE)**

**Pratique:** *Massage familial relaxant pour maintenir l'ordre*

Apprentissage du massage de bien-être, relaxant, à chaque 1/2 journée on apprend à masser une partie du corps, pour qu'à la fin du cycle, vous sachiez masser tout le corps.

<b>En 3 Week-End 1°A</b>	15-16 Oct., 19-20 Nov., 26-27 Nov. 2011	Sam. 15h30 à 18h30	<b>445 €</b>
<b>ou En 3 Week-End 1°B</b>	10-11 et 24-25 et 31 Mars -1 Avril 2012	et Dim 9h à 16h	<b>445 €</b>
<b>ou FMassage1°accélérée A</b>	Lun. 24 au Ven. 28 Oct. 2011	9h00 à 18h00	5 jrs <b>430 €</b>
<b>ou FMassage1°accélérée B</b>	Lun. 19 au Ven. 23 Mars 2012		5 jrs <b>430 €</b>



# SOLEIL D'OR

(34<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

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

Avec Ajit SARKAR, ZACRIA et Amir Z.

**Théorie:** *Comment bien vivre selon l'Ayurvéda ?*

**Pratique:** **Massage spécifique pour éliminer le désordre**

Apprentissage du massage non relaxant, massage des marmas et mouvements spécifiques pour soulager les différents maux de: dos, nuque, tête, respiratoire, digestif, circulatoire, tendineux, articulaires... pour les femmes enceintes, énergétique et révision du massage de tout le corps (vu dans le 1er degré).

<b>En 3 Week-End 2°A</b>	10-11 Déc. , 21-22 Janv., et 04-05 Fév. 12	Sam. 15h30 à 18h30	<b>445 €</b>
<b>ou En 3 Week-End 2°B</b>	05-06 et 19-20 Mai, 02-03 Juin 2012	et Dim 9h à 16h	<b>445 €</b>
<b>ou FMassage2°accélérée A</b>	Lun. 14 au Ven. 18 Novembre 2011	9h00 à 18h00	5 jrs <b>430 €</b>
<b>ou FMassage2°accélérée B</b>	Lun. 09 au Ven. 13 Avril 2012		5 jrs <b>430 €</b>

*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 dans les pages suivantes**

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

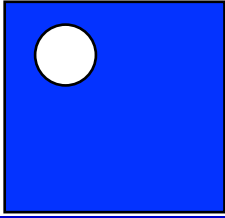
Cette formation intensive va vous permettre de comprendre les liens entre la formation de massage ayurvédique et d'éducateur de santé.

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

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

*un diplôme d'Educateur de Santé  
sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès (1° + 2°+Educateur de Santé 1 et 2)*

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



# SOLEIL D'OR (34<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## Formation d'Éducateur de Santé

**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, - Massage ayurvédique, - Yoga des yeux,
- Exercices de purification et de respiration, - Souplesse, force, coordination, - Concentration, méditation ...
- Endurance cardio-respiratoire, - Equilibre, adresse,...

#### ETUDE PEDAGOGIQUE :

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

#### ETUDE THEORIQUE :

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

### « Educateur de Santé 1 »

Avec Ajit SARKAR et Amir ZACRIA

#### Etude des différentes techniques:

- Mobilisation articulaire - Stretching - Pranayama. - Relaxation
- Marche et course. - Salutation au Soleil. - Satkriyas - Méditation
- Gymnastique douce. - Asana - Yoga des yeux

#### Rappel anatomique:

- Système Respiratoire. - Système Circulatoire. - Système nerveux. - Système Uro-Génitaux
- Système Digestif. - Système Musculo-Squelettique - Etude du mental.
- Etude de l'anatomie du corps subtil : les nadis et les chakras.

#### MASSAGE AYURVEDIQUE EN FIN DE JOURNEE

**Educateur de Santé A**

Lun. 28 Nov. au Ven. 02 Déc. 2011

Paris

9h à 18h

5 Jrs

430 €

### « Educateur de Santé 2 »

Avec Ajit SARKAR et Amir ZACRIA

#### Exercices améliorant les différentes fonctions:

- Mobilité de la colonne vertébrale. - Digestion et élimination. - Energie vitale - le prana
- Equilibre nerveux. - Uro-génitale. - Capacité pulmonaire.
- Endurance cardio-respiratoire et vasculaire - Différentes positions du corps dans la vie quotidienne.
- Calme mental et l'ouverture vers d'autres champs de conscience

#### Conseils et remèdes contre les différents problèmes:

- Mal du dos et problèmes articulaires. - Stress. - Problèmes respiratoires.
- Problèmes liés aux mauvaises habitudes. - Insomnie. - Problèmes cardio-vasculaires.
- Mode de vie et routine pour mieux vivre. - Problèmes des yeux. - Problèmes digestifs

#### MASSAGE AYURVEDIQUE EN FIN DE JOURNEE

**Educateur de Santé B**

Lun. 07 au Ven. 11 Mai 2012

Paris

9h à 13h et 14h à 18h

5 Jrs

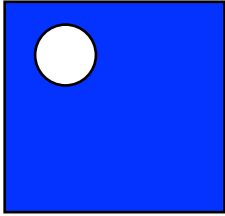
430 €

146, Rue Raymond Losserand 75014 PARIS

Tél: 01.45.43.50.12 / 06.26.46.38.55

Email: [amir.soleildor@gmail.fr](mailto:amir.soleildor@gmail.fr)

[www.soleildor.org](http://www.soleildor.org)



# SOLEIL D'OR (34<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## Organisation Formation d'Educateur de Santé & Formation en Massage Indien Ayurvédique

*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<sup>er</sup> degré et 2<sup>ème</sup> degré)  
Soit en Formation accélérée ou Week-ends ou Intensive

*Possibilité de faire les stages d'Educateur de Santé A et B dans n'importe quel ordre ou en Formation Intensive*

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

*un diplôme d'Educateur de Santé  
sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès (1° + 2°+Educateur de Santé 1 et 2)*

**Possibilité de combiner les Stages de Formation - Programme détaillé dans les pages suivantes**

- **Matériels:**
  - papiers ou cahiers, stylos pour prendre des notes
  - 2 serviettes ou 2 draps qui couvrent tout votre corps lorsqu'on vous masse
  - vêtements amples (types jogging,...) pour la pratique.
- **Planning d'une 1/2 journée:**
  - **Théorie :** entre 30mn et 1 heure
  - **Pratique:** 2 heures de pratique, elle même coupé en 2, une partie où vous êtes massé et l'autre où l'on vous masse ou inversement.
- **Frais de Participation:**
  - **25 €** d'adhésion à l'Association Soleil d'Or (saison 2010-2011).
  - **410 € par Stage de Formation**
- **Inscriptions :**
  - Un paiement de **25 €** d'adhésion à l'Association Soleil d'Or (saison 2010-2011).
  - Un paiement de **150 €** d'arrhes par Stage de Formation.
  - Fiche d'Inscription à la formation
- **Lieu de Formation :**
  - **SOLEIL D'OR, 146, Rue Raymond Losserand, 75014 - PARIS**
  - **Région de Nice ou en Province**

Vous trouverez le programme détaillé dans les pages suivantes.  
Pour plus de renseignement et pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter

Cordialement  
Amir ZACRIA, Responsable de Formation Soleil d'Or  
06.26.46.38.55

# SOLEIL D'OR (34<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## FORMATION EN MASSAGE INDIEN AYURVEDIQUE EN 6 WEEK-END PROGRAMME 2011-2012

### « 1<sup>er</sup> Degré en Massage Ayurvédique en Week-end »

En 3 Week-End 1°A	15-16 Oct., 19-20 Nov., 26-27 Nov. 2011	Paris	Sam. 15h30 à 18h30 et Dim 9h à 16h	445 €
En 3 Week-End 1°B	10-11 et 24-25 et 31 Mars -1 Avril 2012			445 €
<b>WE 1°-1</b>	<b>Samedi</b>	15h30-16h30	- La philosophie de l'Ayurveda.	
		16h30-18h30	- Massage ayurvédique du dos.	
	<b>Dimanche</b>	09h00-10h00	- Les cinq éléments et l'homme selon Ayurveda.	
		10h00-12h00	- Massage ayurvédique de la tête et du cou.	
		13h00-14h00	- La constitution humaine : Tridosha - Vata, Pitta, Kapha	
		14h00-16h00	- Massage ayurvédique des jambes et pieds.	
<b>WE 1°-2</b>	<b>Samedi</b>	15h30-16h30	- Les cinq vatas et leurs actions.	
		16h30-18h30	- Massage ayurvédique des jambes et pieds.	
	<b>Dimanche</b>	09h00-10h00	- Les cinq pittas et leurs actions.	
		10h00-12h00	- Massage ayurvédique de la poitrine, de l'abdomen et du visage.	
		13h00-14h00	- Les cinq kaphas et leurs actions.	
		14h00-16h00	- Massage ayurvédique des bras et des mains	
<b>WE 1°-3</b>	<b>Samedi</b>	15h30-16h30	- Les dhatus et les srotas ou les canaux, leurs rôle dans la constitution du corps.	
		16h30-18h30	- Massage ayurvédique d'harmonisation et du visage	
	<b>Dimanche</b>	09h00-10h00	- Les vingt attributs de tridosha.	
		10h00-13h00	- Massage ayurvédique de tout le corps.	
		14h00-15h00	- Trouver la constitution de sa nature.	
		15h00-17h00	- Massage ayurvédique de tout le corps.	

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

En 3 Week-End 2°A	10-11 Déc. , 21-22 Janv., et 04-05 Fév. 12	Paris	Sam. 15h30 à 18h30 et Dim 9h à 16h	445 €
En 3 Week-End 2°B	05-06 et 19-20 Mai, 02-03 Juin 2012			445 €
<b>WE 2°-1</b>	<b>Samedi</b>	15h30-16h30	- Déséquilibre des dosas - Développement de la maladie	
		16h30-18h30	- Massage pour soulager les maux du dos et de la nuque.	
	<b>Dimanche</b>	09h00-10h00	- Examen par : le pouls, la langue, le visage, les lèvres, les ongles et les yeux.	
		10h00-12h00	- Massage pour soulager les problèmes du système respiratoire et digestif.	
		13h00-14h00	- Les 3 malas (l'urine, la sueur et les fèces).	
		14h00-16h00	- Massage pour soulager les maux de tête.	
<b>WE 2°-2</b>	<b>Samedi</b>	15h30-16h30	- Régime Ayurvédique - une autre façon de vivre	
		16h30-18h30	- Massage pour soulager les problèmes articulaires.	
	<b>Dimanche</b>	09h00-10h00	- Libération des émotions : observation, respiration, relaxation et méditation.	
		10h00-12h00	- Massage pour soulager la tendinite et améliorer la circulation du retour.	
		13h00-14h00	- Panchakarma : vaman, virechan, basti, neti, Rakta, moksha	
		14h00-16h00	- Massage pour femmes enceintes.	

# SOLEIL D'OR (34<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## FORMATION EN MASSAGE INDIEN AYURVEDIQUE EN 6 WEEK-END PROGRAMME 2011-2012

(suite)

<b>WE 2°-3</b>	<b>Samedi</b>	15h30-16h30	- Le jeûne.
		16h30-18h30	- Massage Energétique
	<b>Dimanche</b>	09h00-10h00	- Les six goûts.
		10h00-12h00	- Massage relaxant de tout le corps et Massage énergétique.
		13h00-14h00	- Alimentation
		14h00-16h00	- Massage relaxant de tout le corps et Massage énergétique.

**- Matériels:**

- papiers ou cahiers, stylos pour prendre des notes
- 2 serviettes ou 2 draps qui couvrent tout votre corps lorsqu'on vous masse
- vêtements amples (types jogging,...) pour la pratique.

**- Horaires:**

- Samedi 15h30 à 18h30, Dimanche 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

**- Planning d'une 1/2 journée:**

- **Théorie** : entre 30mn et 1 heure
- **Pratique**: 2 heures de pratique, elle même divisée en 2, une partie où vous êtes massé et l'autre où l'on vous masse ou inversement.

**- Frais de Participation:**

- **25 €** d'adhésion à l'Association Soleil d'Or (saison 2011-2012).
- **445 € par Stage de Formation**

**- Inscriptions :**

- Un paiement de **25 €** d'adhésion à l'Association Soleil d'Or (saison 2011-2012).
- Un paiement de **300 €** d'arrhes.
- Fiche d'Inscription à la formation

**- Lieu de Formation :**

- **SOLEIL D'OR, 146, Rue Raymond Losserand, 75014 – PARIS**

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

### INFORMATION ET INSCRIPTION:

**Tél. : 01.45.43.50.12/06.26.46.38.55 ou [amir.soleildor@gmail.com](mailto:amir.soleildor@gmail.com)**

# SOLEIL D'OR (34<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## FORMATION ACCELEREE EN MASSAGE AYURVEDIQUE PROGRAMME 2011-2012

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

FMassage1°accélérée A		Lun. 24 au Ven. 28 Oct. 2011	Paris	9h à 13h	5 jrs	430 €																
FMassage1°accélérée B		Lun. 19 au Ven. 23 Mars 2012		et 14h à 18h	5 jrs	430 €																
<b>Lundi</b>	09h00-13h00	- La philosophie de l'Ayurveda. - Massage ayurvédique du dos.																				
	14h00-18h00	- Les cinq éléments et l'homme selon Ayurveda. - Massage relaxant de la tête et du cou.																				
<b>Mardi</b>	09h00-13h00	- La constitution humaine : Tridosha - Vata, Pitta, Kapha - Massage ayurvédique des jambes et pieds.																				
	14h00-18h00	- Les cinq vatas et leurs actions. - Massage ayurvédique des jambes et pieds.																				
<b>Mercredi</b>	09h00-13h00	- Les cinq pittas et leurs actions. - Massage ayurvédique de la poitrine, de l'abdomen et du visage.																				
	14h00-18h00	- Les cinq kaphas et leurs actions. - Massage ayurvédique des bras et des mains.																				
<b>Jeudi</b>	09h00-13h00	- Les dhatus et les srotas ou les canaux, leurs rôle dans la constitution du corps. - Massage ayurvédique d'harmonisation et du visage.																				
	14h00-18h00	- Les vingt attributs de tridosha. - Massage ayurvédique de tout le corps.																				
<b>Vendredi</b>	09h00-13h00	- Trouver la constitution de sa nature. - Massage ayurvédique de tout le corps.																				
	14h00-18h00	- Massage ayurvédique de tout le corps.																				

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

FMassage2°accélérée A		Lun. 14 au Ven. 18 Novembre 2011	Paris	9h à 13h	5 jrs	430 €				
FMassage2°accélérée B		Lun. 09 au Ven. 13 Avril 2012		et 14h à 18h	5 jrs	430 €				
<b>Lundi</b>	09h00-13h00	- Déséquilibre des dosas - Développement de la maladie. - Massage ayurvédique pour soulager les maux du dos.								
	14h00-18h00	- Examen par : le pouls, la langue, le visage, les lèvres, les ongles et les yeux. - Massage ayurvédique pour soulager les maux de la nuque.								
<b>Mardi</b>	09h00-13h00	- Les 3 malas (l'urine, la sueur et les fèces). - Massage ayurvédique pour soulager les problèmes du système respiratoire et di								
	14h00-18h00	- Régime Ayurvédique - une autre façon de vivre. - Massage ayurvédique pour soulager les maux de tête.								

# SOLEIL D'OR (33<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## FORMATION ACCELEREE EN MASSAGE AYURVEDIQUE PROGRAMME 2011-2012

(suite)

- Mercredi** 09h00-13h00 - Libération des émotions : observation, respiration, relaxation et méditation.  
- Massage ayurvédique pour soulager les problèmes articulaires.  
14h00-18h00 - Panchakarma : vaman, virechan, basti, neti, Rakta, moksha  
- Massage ayurvédique pour soulager la tendinite et améliorer la circulation du retour.
- Jeudi** 09h00-13h00 - Le jeûne.  
- Massage ayurvédique énergétique.  
14h00-18h00 - Les six goûts.  
- Massage ayurvédique pour femmes enceintes.
- Vendredi** 09h00-13h00 - Alimentation  
- Massage ayurvédique de tout le corps  
14h00-18h00 - Massage ayurvédique de tout le corps.



- **Matériels:** - papiers ou cahiers, stylos pour prendre des notes  
- 2 serviettes ou 2 draps qui couvrent tout votre corps lorsqu'on vous masse  
- vêtements amples (types jogging,...) pour la pratique.
- **Horaires:** - 09h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00
- **Planning d'une 1/2 journée:**  
- **Théorie :** entre 30mn et 1 heure  
- **Pratique:** 3 heures de pratique, elle même divisée en 2, une partie où vous êtes massé et l'autre où l'on vous masse ou inversement.
- **Frais de Participation:**  
- 25 € d'adhésion à l'Association Soleil d'Or (saison 2011-2012).  
- 430 € par Stage de Formation
- **Inscriptions :** - Un paiement de 25 € d'adhésion à l'Association Soleil d'Or (saison 2011-2012).  
- Un paiement de 150 € d'arrhes par stage de Formation  
- Fiche d'Inscription à la formation
- **Lieu de Formation :**  
- SOLEIL D'OR, 146, Rue Raymond Losserand, 75014 - PARIS.  
- Région de Nice ou Province

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

### INFORMATION ET INSCRIPTION:

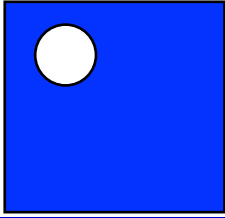
Tél. : 01.45.43.50.12/06.26.46.38.55 ou [amir.soleildor@gmail.com](mailto:amir.soleildor@gmail.com)

## FORMATION D'EDUCATEUR DE SANTE PROGRAMME 2011-2012

**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.**

### « Educateur de Santé 1 »

Educateur de Santé 1	Lun. 28 Nov. au Ven. 02 Déc. 2011	Paris	9h à 18h	5 Jrs	430 €
<b>Lundi</b>	09h00-10h00 - Rappel Anatomique – le Squelette. 10h00-11h30 - Etude des différentes positions du Corps dans la vie. 11h30-13h00 - Asana, Relaxation et Respiration. 14h00-15h00 - Rappel Anatomique – les Muscles. 15h00-16h30 - Mobilisation Articulaires. 16h30-18h00 - Le Massage relaxant du Dos.				
<b>Mardi</b>	09h00-10h00 - Rappel Anatomique – le Système Respiratoire. 10h00-11h30 - Exercices Respiratoires. 11h30-13h00 - Asana, Relaxation et Respiration. 14h00-15h00 - Rappel Anatomique – le Système Circulatoire. 15h00-16h30 - Exercices du développement d'Endurance Cardio-Respiratoire et Vasculaire. 16h30-18h00 - Le Massage relaxant des Jambes.				
<b>Mercredi</b>	09h00-10h00 - Rappel Anatomique – le Système Digestif. 10h00-11h30 - Exercices améliorant la digestion et favorisant l'élimination. 11h30-13h00 - Asana, Relaxation et Respiration. 14h00-15h00 - Rappel Anatomique – les Organes Uro-Génitales. 15h00-16h30 - Exercices améliorant les fonctions Uro-Génitales. 16h30-18h00 - Le Massage relaxant des Bras, des Mains, de l'Abdomen et de la Poitrine.				
<b>Jeudi</b>	09h00-10h00 - Rappel Anatomique – le Système Nerveux 10h00-11h30 - Exercices éliminant les Tensions Nerveuses 11h30-13h00 - Asana, Relaxation et Respiration. 14h00-15h00 - Etude de l'Anatomie du Corps Subtil : les Nadis et les Chakras 15h00-16h30 - Exercices développant l'énergie vitale – le Prana. 16h30-18h00 - Le Massage relaxant de tout le Corps.				
<b>Vendredi</b>	09h00-10h00 - Etude du Mental. 10h00-11h30 - Exercices développant le calme mental et l'ouverture vers d'autres champs de conscience. 11h30-13h00 - Asana, Relaxation et Respiration. 14h00-16h30 - Yoga des Yeux. 16h30-18h00 - Le Massage relaxant de tout le Corps.				



# SOLEIL D'OR (33<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

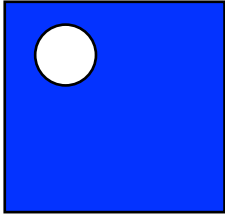
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## « Educateur de Santé 2 »

<b>Educateur de Santé 2</b>	Lun. 07 au Ven. 11 Mai 2012	Paris	9h à 18h	5 Jrs	<b>430 €</b>
<b>Lundi</b>	09h00-10h00 - Problème Respiratoires. 10h00-11h30 - Le Stress. 11h30-13h00 - Les Effets d'Asana et de Pranayama. 14h00-15h00 - Structure des Séances. 15h00-16h30 - L'Insomnie 16h30-18h00 - Le Massage pour soulager les Maux de dos, de Nuque et de la Tête.				
<b>Mardi</b>	09h00-10h00 - Problèmes Cardio-Vasculaires 10h00-11h30 - Salutation au Soleil. 11h30-13h00 - Les Effets d'Asana et de Pranayama. 14h00-15h00 - Adaptation, Dosage et Progression des Exercices. 15h00-16h30 - Marche et Course. 16h30-18h00 - Le Massage pour soulager les Problèmes du Système Respiratoire et Digestif.				
<b>Mercredi</b>	09h00-10h00 - Problèmes Digestifs. 10h00-11h30 - Souplesse, Force, Coordination, Adresse et Equilibre. 11h30-13h00 - Musique et Mouvement. 14h00-15h00 - Lecture du Corps et Correction. 15h00-16h30 - Mal du Dos 16h30-18h00 - Le Massage pour soulager les Problèmes Articulaires, les Tendinites et pour Améliorer la Circulation de Retour.				
<b>Jeudi</b>	09h00-10h00 - Problèmes liés aux Mauvaises Habitudes. 10h00-11h30 - Attitude physique et psychologique de l'enseignant. 11h30-13h00 - Gym. Douce et Relaxation. 14h00-15h00 - Mode de vie et Routine pour Mieux Vivre. 15h00-16h30 - Libération des Emotions : Observation, Respiration, Relaxation et Méditation. 16h30-18h00 - Le Massage relaxant de tout le Corps et Massage énergétique.				
<b>Vendredi</b>	09h00-10h00 - Alimentation et jeûne. 10h00-11h30 - Relation enseignant/enseignant. 11h30-13h00 - Gym. Douce et Relaxation. 14h00-16h30 - Yoga des Yeux. 16h30-18h00 - Le Massage relaxant de tout le Corps et Massage énergétique.				

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

*un diplôme d'Educateur de Santé  
sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès (1° + 2°+Educateur de Santé 1 et 2)*



# SOLEIL D'OR (33<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## FORMATION INTENSIVE MASSAGE AYURVEDIQUE et d'EDUCATEUR DE SANTE 16 jrs

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

Arrivée des stagiaires : le samedi 25 Août 2012 dans l'après-midi  
Début du stage le samedi 25 Août 2012 après le diné

### Planning journalier

<b>07h00-08h00</b>	<b>- Méditation éveil corporel, respirations, salutation au soleil</b>
<b>09h00-12h30</b>	<b>- Programme d'éducateur de santé</b>
<b>15h30-19h00</b>	<b>- Programme de Massage ayurvédique</b>

Fin du Stage : samedi 8 Septembre 2012 après le petit déjeuner

<b>Formation intensive</b>	Sam. 25 Août au Sam. 08 Sept. 2012	Province	7h-19h	15 Jrs	<b>1650 €</b>
				+ <input type="text"/>	<b>€ pour la pension</b>

# SOLEIL D'OR (33<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE  
(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)

## COMPLEMENTS

Pour continuer votre parcours Ayurvédique, vous avez la possibilité de vous faire masser, de vous initier, vous entraîner et également de faire des formations Complémentaires de Perfectionnement en Âyurveda.

### « SEANCE D'INITIATION/ENTRAINEMENT EN MASSAGE AYURVEDIQUE »

Si vous voulez apprendre, vous entraîner ou vous perfectionner, venez donner et recevoir le massage sous la direction d'Amir ou Zacria ou 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**

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

### « MASSAGE PARTICULIER AYURVEDIQUE » (sur rendez-vous)

*Pour Tous avec Zacria / Amir  
Pour les Femmes Enceintes avec Nadine / Sabine*

## FORMATIONS INDEPENDANTES OU COMPLEMENTAIRES

<b>Ayurveda et Maternité</b> par Amir ZACRIA ET E. OLIVIERO	Lun. 25 au Vend. 28 Juin 2012	9h à 18h	5 Jrs	<b>430 €</b>
--	-------------------------------	----------	-------	--------------

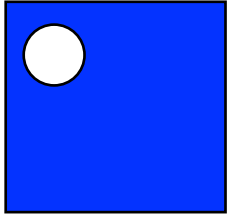
### FORMATION DE PRATICIEN EN AYURVEDA

**Zacria et Amir ZACRIA**

<b>Introduction à l'Âyurveda</b>	28 au 30 Octobre 2011	Vendredi	3 jrs	<b>290 €</b>
	ou 24 au 26 Février 2012	9h30 à 17h00	3 jrs	<b>290 €</b>
	ou 13 au 15 Avril 2012	Sam-Dim	3 jrs	<b>290 €</b>
	ou 08 au 10 Juin 2012	8h30 à 17h00	3 jrs	<b>290 €</b>
	ou 14 au 16 Septembre 2012	17h00	3 jrs	<b>290 €</b>
<b>Praticien en Ayurvédâ 1</b>	: Lun. 31 Oct. au Sam. 05 Nov. 2011	semaine	5,5 jrs	<b>510 €</b>
<b>Praticien en Ayurvédâ 2</b>	: Lun. 06 au Sam. 11 Février 2012	9h00 à 17h00	5,5 jrs	<b>510 €</b>
<b>Praticien en Ayurvédâ 3</b>	: Lun. 27 Fév. au Sam. 03 Mars 2012	17h00	5,5 jrs	<b>510 €</b>
<b>Praticien en Ayurvédâ 4</b>	: Lun. 16 au Sam. 21 Avril 2012	Week-end	5,5 jrs	<b>510 €</b>
<b>Praticien en Ayurvédâ 5</b>	: Lun.11 au Sam. 16 Juin 2012	9h00 à 13h00	5,5 jrs	<b>510 €</b>
<b>Praticien en Ayurvédâ 6</b>	: Lun.17 au Sam. 21 Septembre 2012	13h00	5,5 jrs	<b>510 €</b>

### FORMATION EN TECHNIQUES MANUELLES ET AYURVEDA

<b>Anatomie Palpatoire 1</b> Par Julien HALLOY, kiné-ostéopathe	Lun 12 au Ven. 16 Décembre 2011	9h à 18h	5 jrs	<b>550 €</b>
	ou Lun 02 au Ven. 06 Avril 2012	18h	5 jrs	<b>550 €</b>
<b>Anatomie Palpatoire 2</b> Par Julien HALLOY, kiné-ostéopathe	Lun. 28 Mai au Ven, 1 Juin 2012	9h à 18h	5 jrs	<b>550 €</b>
<b>Anatomie de la sphère viscérale</b> Par Amir ZACRIA et Julien HALLOY	Lun. 07 au Ven. 11 Nov. 2011	9h à 18h	5 jrs	<b>550 €</b>
<b>Anatomie du système circulatoire et nerveux</b> <b>Technique réflexe de la peau</b> Par Amir ZACRIA et Julien HALLOY	Lun. 20 au Ven. 24 Février 12	9h à 18h	5 Jrs	<b>550 €</b>



# SOLEIL D'OR (33<sup>ème</sup> Anniversaire)

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 Organisme de Formation enregistré sous le n° 11753316175)