

## **Orleans Stages de Yoga : janvier au septembre 2021**

Du 9 janvier au 7 février 2021

Formation de professeurs (en français)

Du 16 janvier au 23 janvier 2021

### **Approfondissez votre pratique des asanas**

Arrivée : samedi 16 janvier vers 15h.

Départ : samedi 23 janvier vers 14h.

Ce programme s'adresse aux pratiquants de tous niveaux qui souhaitent passer à l'étape suivante de leur pratique.

Thèmes abordés :

- Les bienfaits des asanas sur les différents systèmes du corps
- Variations d'asanas pour augmenter la flexibilité des hanches et des épaules
- Expansion des asanas en tenant les postures plus longtemps
- Comment équilibrer la longueur et la force musculaire
- Éliminer le stress et les tensions grâce aux asanas
- Techniques de yoga pour développer la volonté et la souplesse mentale

Lecture conseillée : « Le grand livre du Yoga » par Swami Vishnudevananda

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 24 janvier au 31 janvier 2021

### **Les fondements de la méditation**

Arrivée : dimanche 24 janvier vers 15h.

Départ : dimanche 31 janvier vers 14h.

Il est maintenant prouvé que la méditation a un impact positif sur la santé mentale et physique. Cette introduction présente les techniques qui permettent de mettre en place progressivement une pratique de méditation quotidienne à la maison.

Thèmes abordés :

- Les bienfaits de la méditation
- Méthodes pour concentrer et calmer le mental : visualisations, mantras
- Comment s'asseoir en méditation
- Le meilleur moment de la journée et le meilleur lieu pour la pratique de la méditation
- Le souffle et la concentration
- Comment créer un environnement propice à la méditation

Lecture conseillée : « Le yoga de la méditation »

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 14 février au 21 février 2021

## **STAGE CERTIFIANT**

### **Comment trouver un but à sa vie**

Avec Swami Jyotirmayananda

Arrivée : dimanche 14 février vers 15h.

Départ : dimanche 21 février vers 14h.

La philosophie du yoga considère la vie comme un ensemble interconnecté et significatif. Elle nous enseigne comment donner de la valeur à chaque partie de notre existence et nous montre comment notre vie matérielle extérieure peut soutenir notre vie intérieure. Elle nous fait prendre conscience que le but spirituel le plus élevé transforme notre vie en un voyage sacré, fait que notre vie vaut la peine d'être vécue et lui donne un sens profond et utile.

Les enseignements classiques du yoga nous donnent un merveilleux message d'espoir et d'encouragement et nous incitent à dépasser les états habituels de manger, de boire, de dormir et un jour de mourir. Ils nous aident à trouver le centre où nous ne sommes pas touchés par le stress et les tensions qui nous interpellent dans notre vie.

La vie est un voyage dans l'océan infini du temps, où les scènes sont en perpétuel changement. Nous sommes ici en tant que pèlerins de passage. Notre destination est l'Unité. Le grand objectif central de la vie est d'arriver à une réalisation consciente de l'Unité. Faire de la vie une joie perpétuelle. La vie est votre plus grand cadeau. Saisissez chaque jour comme s'il était le dernier et utilisez chaque seconde avec profit. La vie spirituelle donne un sens à la vie humaine et lui donne de la gloire".

Swami Sivananda

Thèmes des cours :

- Les 4 buts de la vie selon la philosophie du yoga
- Yamas et niyamas : des outils pour l'autoréflexion et la croissance intérieure
- La discrimination : la clé pour comprendre le vrai sens de la vie
- Cultiver sa vie intérieure pour surmonter l'agitation et trouver une direction
- Développer la confiance et l'assurance
- Transformer au jour le jour : établir une routine quotidienne pour la pratique spirituelle

Avec certificat de participation.

Swami Jyotirmayananda est une étudiante de longue date de Swami Vishnudevananda. Elle fut la directrice du Centre Sivananda à Londres pendant de nombreuses années et est maintenant la chargée de projet de l'Ashram. Elle est originaire des Pays-Bas et voyage régulièrement dans son pays d'origine pour y transmettre les enseignements de Swami Sivananda. Elle est une enseignante précise et inspirée.

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 539 €, chambre double 623 €, chambre double avec salle de bains 749 €, chambre simple 749 €, chambre simple avec salle de bains 854 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 14 février au 21 février 2021

### **Stimulez votre énergie et votre vitalité par le Yoga**

Arrivée : dimanche 14 février vers 15h.

Départ : dimanche 21 février vers 14h.

Outils et pratiques yogiques pour recharger votre corps physique et accroître votre corps astral !

Thèmes abordés :

- Asanas pour une santé optimale
- Exercices de respiration pour augmenter systématiquement votre capacité vitale
- Exercices de relaxation pour renforcer votre système nerveux et votre système immunitaire
- Techniques yogiques pour augmenter et maintenir votre force vitale
- Prana et chakras : comprendre le corps astral (champ d'énergie subtile)
- Choisissez une approche positive de la vie

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 19 février au 21 février 2021

### **Introduction à la Formation de Professeurs**

Arrivée : vendredi 19 février vers 15h.

Départ : dimanche 21 février vers 14h.

La formation de professeurs de yoga Sivananda fut établie en 1969 et fut le premier programme de formation de professeurs de yoga en Occident.

Ce programme introductif comprend :

Pratique :

- Deux jours d'expérience directe des horaires quotidiens de la formation
- Structure, dynamique et adaptation individuelle du cours d'asanas et de pranayama
- Introduction à la méditation et au chant de mantras
- Questions et réponses, recommandations individuelles

Conférences :

- Introduction à la philosophie du yoga
- Informations sur les horaires quotidiens, le programme, le certificat, le nombre d'heures de formation
- Informations pratiques sur le transport : accès, horaires, coût, voyage, visa

Lecture conseillée : « Le grand livre du Yoga » par Swami Vishnudevananda (ce livre sera obligatoire pour la Formation de Professeurs)

Participation pour les 2 nuits tout compris :

Chambre partagée 138 €, chambre double 164 €, chambre double avec salle de bains 204 €, chambre simple 204 €, chambre simple avec salle de bains 238 €

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 25 février au 26 mars 2021

Formation de professeurs (en français avec traduction en anglais)

Du 6 mars au 13 mars 2021

### **Pratique des Asanas de base**

Arrivée : samedi 6 mars vers 15h.

Départ : samedi 13 mars vers 14h.

Convient particulièrement aux débutants et aux élèves qui souhaitent renouveler leur pratique de base !

Thèmes abordés :

- Instructions détaillées pour les 12 postures de base
- Introduction aux exercices de respiration élémentaires pour augmenter le niveau d'énergie
- Les bienfaits des asanas sur la santé
- Comment améliorer sa santé par un mode de vie yogique
- Équilibre du corps et du mental par un régime alimentaire yogique
- Introduction à la méditation et à la pensée positive

Lecture conseillée : « Le yoga du corps et de l'esprit »

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 14 mars au 21 mars 2021

### **La puissance de la pensée positive**

Arrivée : dimanche 14 mars vers 15h.

Départ : dimanche 21 mars vers 14h.

La pensée positive est le pilier de notre bien-être global et nous aide à surmonter les obstacles et les défis de manière constructive.

Thèmes abordés :

- La pensée positive - une attitude mentale
- Comment guider le mental de manière efficace
- Comment transformer les pensées et les émotions négatives
- Organiser sa vie de manière créative
- Exercices pour développer la force de volonté
- Contemplation et visualisation guidées

Lecture conseillée : « La puissance de la pensée » par Swami Sivananda

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 31 mars au 5 avril 2021

### **RETRAITE DE PÂQUES**

**avec Swami Kailasananda et les Swamis et les professeurs de l'Ashram**

Arrivée : mercredi 31 mars vers 15h.

Départ : lundi 5 avril vers 14h

- Cours d'asanas dynamiques avec relaxation profonde pour détendre le système nerveux
- Ateliers de postures de 30 minutes pour une pratique approfondie
- Méditation : trouver la paix intérieure dans le silence
- Célébrez l'esprit joyeux de la musique par le chant de mantra en groupe
- Faites-vous de nouveaux amis dans la famille Sivananda et reconnectez-vous avec les anciens amis
- Profitez des promenades dans la nature au sein de la magnifique forêt d'Orléans

Participation pour les 5 nuits tout compris :

Chambre partagée 345 €, chambre double 410 €, chambre double avec salle de bains 510 €, chambre simple 510 €, chambre simple avec salle de bains 595 €

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Séjour minimum : 5 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 7 avril au 6 mai 2021

Formation de professeurs (en français)

Du 17 avril au 24 avril 2021

### **Développez votre force et votre souplesse**

Arrivée : samedi 17 avril vers 15h.

Départ : samedi 24 avril vers 14h.

Convient particulièrement aux pratiquants qui ont un niveau intermédiaire et souhaitent passer à l'étape suivante de leur pratique.

Thèmes abordés :

- Bienfaits des asanas sur les différents systèmes du corps
- Variations des asanas pour développer la souplesse des hanches et de la ceinture scapulaire
- Mettez-vous au défi - essayez de nouvelles variations !
- Expansion dans les asanas par une plus longue tenue des postures
- Comment équilibrer la longueur et la force des muscles
- Étirements pour se défaire du stress et des tensions
- Ateliers optionnels d'asanas (30 minutes) pour une étude approfondie de postures spécifiques
- Techniques du yoga pour développer la force de volonté et la flexibilité mentale

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 25 avril au 2 mai 2021

### **La Puissance des Mantras**

Arrivée : dimanche 25 avril vers 15h.

Départ : dimanche 2 mai vers 14h.

Apprenez les étapes nécessaires pour commencer une pratique des mantras et faites l'expérience de ses bienfaits.

Thèmes abordés :

- Qu'est-ce que les mantras et comment les utiliser ?
- Le pouvoir du son
- Les différentes formes de japa (répétition d'un mantra)
- Canalisez les émotions, apaisez le système nerveux et faites l'expérience d'un bien-être psychologique global par la pratique de la méditation et des mantras
- Chants spirituels pour l'ouverture du cœur : apprenez les chants Sivananda traditionnels

Lecture conseillée : « Méditation et mantras » par Swami Vishnudevananda

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 12 mai au 17 mai 2021

RETRAITE DE L'ASCENSION

**avec Swami Kailasananda et les Swamis et les professeurs de l'Ashram**

Arrivée : mercredi 12 mai vers 15h.

Départ : lundi 17 mai vers 14h.

- Cours d'asanas dynamiques avec relaxation profonde pour détendre le système nerveux
- Ateliers de postures de 30 minutes pour une pratique approfondie
- Méditation : trouver la paix intérieure dans le silence
- Célébrez l'esprit joyeux de la musique par le chant de mantra en groupe
- Faites-vous de nouveaux amis dans la famille Sivananda et reconnectez-vous avec les anciens amis
- Profitez des promenades dans la nature au sein de la magnifique forêt d'Orléans

Participation pour les 5 nuits tout compris :

Espace pour tente 290 €, chambre partagée 345 €, chambre double 410 €, chambre double avec salle de bains 510 €, chambre simple 510 €, chambre simple avec salle de bains 595 €. Séjour minimum : 5 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 12 mai au 17 mai 2021

**STAGE CERTIFIANT :**

**Pensée positive – Vivre sa vie avec joie**

**Avec Swami Kailasananda, Yoga Acharya**

Arrivée : mercredi 12 mai vers 15h.

Départ : lundi 17 mai vers 14h.

« La pensée est la plus grande force sur terre. La pensée est l'arme la plus puissante du yogi. La pensée constructive transforme, renouvelle et bâtit ».

Swami Sivananda

Avec nos pensées, nous tenons entre nos mains les outils de transformation de soi les plus puissants. Elles sont la source de toutes nos actions, les briques

silencieuses qui bâtissent nos vies. Nous sommes responsables de la qualité de nos pensées, de la manière dont nous les développons, et ainsi de la direction que nous donnons à notre vie. Nous prenons conscience que nous sommes les auteurs de notre propre vie. La pensée est le pouvoir le plus créateur de l'univers, et lorsque le potentiel contenu à l'intérieur des pensées se réalise, c'est le commencement d'un grand progrès spirituel. Le yoga nous encourage à vivre notre plein potentiel, en accord avec la loi universelle de l'harmonie. Cette vie traduit notre volonté de partager tout ce que nous avons avec les autres, et de promouvoir activement la paix et la compréhension mutuelle. Pour y parvenir, nous devons apprendre l'art très précieux de la pensée positive.

Thèmes des ateliers :

- Qu'est-ce qu'une pensée, comment se forment les schémas de pensée habituels
  - Transformer les pensées et émotions négatives
  - Visualisation créatrice : techniques yogiques pour se concentrer sur le positif et stimuler la créativité
  - Canaliser les émotions, détendre le système nerveux et atteindre un bien-être psychologique global avec les chants de mantras
- Le reste de la journée suit le programme habituel des vacances de yoga. Lecture recommandée : « la puissance de la pensée » de Swami Sivananda.

Avec certificat de participation.

Swami Kailasananda est Yoga Acharya et directrice de l'Ashram de Yoga Sivananda. Disciple de longue date de Swami Vishnudevananda, elle enseigne dans les formations de professeurs et la « Sadhana Intensive » avec clarté, enthousiasme et beaucoup de générosité. Elle enseigne avec dynamisme et inspiration et est l'auteur du livre « Le Yoga de la méditation ».

Participation pour les 5 nuits tout compris :

Espace pour tente 365 €, chambre partagée 420 €, chambre double 485 €, chambre double avec salle de bains 585 €, chambre simple 585 €, chambre simple avec salle de bains 670 €.

Séjour minimum : 5 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 17 mai au 19 mai 2021

## **FORMATION COMPLÉMENTAIRE POUR LES PROFESSEURS DE YOGA :**

### **Comment enseigner la méditation et le chant de mantras**

#### **Avec Swami Kailasananda, Yoga Acharya**

Arrivée : lundi 17 mai vers 15h.

Départ : mercredi 19 mai vers 14h.

Thèmes des ateliers :

- Comment enseigner la méditation aux débutants
- Comment guider une méditation et un satsang
- Introduction aux mantras et aux chants pour les débutants
- Comment conduire les élèves vers la prochaine étape de leur pratique

Le reste de la journée suit le programme habituel des vacances de yoga.

Lecture recommandée : « Méditation et mantras » de Swami Vishnudevananda et « Le yoga de la méditation ».

Avec certificat de participation.

Swami Kailasananda est Yoga Acharya et directrice de l'Ashram de Yoga Sivananda. Disciple de longue date de Swami Vishnudevananda, elle enseigne dans les formations de professeurs et la « Sadhana Intensive » avec clarté, enthousiasme et beaucoup de générosité. Elle enseigne avec dynamisme et inspiration et est l'auteur du livre « Le Yoga de la méditation ».

Participation pour les 2 nuits tout compris :

Espace pour tente 146 €, chambre partagée 168 €, chambre double 194 €, chambre double avec salle de bains 234 €, chambre simple 234 €, chambre simple avec salle de bains 268 €.

Séjour minimum : 2 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 19 au 24 mai 2021

### **RETRAITE DE LA PENTECÔTE**

**avec Swami Kailasananda et les Swamis et les professeurs de l'Ashram**

Arrivée : mercredi 19 mai vers 15h.

Départ : lundi 24 mai vers 14h.

- Cours d'asanas dynamiques avec relaxation profonde pour détendre le système nerveux
- Ateliers de postures de 30 minutes pour une pratique approfondie
- Méditation : trouver la paix intérieure dans le silence
- Célébrez l'esprit joyeux de la musique par le chant de mantra en groupe
- Faites-vous de nouveaux amis dans la famille Sivananda et reconnectez-vous avec les anciens amis
- Profitez des promenades dans la nature au sein de la magnifique forêt d'Orléans

Participation pour les 5 nuits tout compris :

Espace pour tente 290 €, chambre partagée 345 €, chambre double 410 €, chambre double avec salle de bains 510 €, chambre simple 510 €, chambre simple avec salle de bains 595 €.

Séjour minimum : 5 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

26 mai – 10 juin 2021

Sadhana Intensive pour les professeurs Sivananda

En anglais avec traduction en français.

Du 22 juin au 21 juillet 2021

Formation de Professeurs de yoga

En anglais avec traduction en français.

Du 22 juin au 21 juillet 2021

Formation Avancée de Professeurs de yoga

En anglais avec traduction en français et espagnol.



Du 23 juillet au 30 juillet 2021

### **Renforcez votre vitalité et votre santé mentale**

Arrivée : vendredi 23 juillet vers 15h.

Départ : vendredi 30 juillet vers 14h.

Thèmes abordés :

- Cours d'asanas dynamiques avec relaxation profonde pour détendre le système nerveux
- Comment améliorer sa santé par un mode de vie yogique
- Transformez les pensées et les émotions négatives par la pensée positive
- Les trois niveaux de relaxation
- Techniques yogiques pour accroître son énergie vitale
- Découvrez le pouvoir de guérison de la méditation
- Promenades dans la nature au sein de la magnifique forêt d'Orléans

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Espace pour tente 364 €, chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, tente équipée 1 lit 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 23 juillet au 25 juillet 2021

### **Introduction à la Formation de Professeurs**

Arrivée : vendredi 23 juillet vers 15h.

Départ : dimanche 25 juillet vers 14h.

La formation de professeurs de yoga Sivananda fut établie en 1969 et fut le premier programme de formation de professeurs de yoga en Occident.

Ce programme introductif comprend :

Pratique :

- Deux jours d'expérience directe des horaires quotidiens de la formation
- Structure, dynamique et adaptation individuelle du cours d'asanas et de pranayama
- Introduction à la méditation et au chant de mantras
- Questions et réponses, recommandations individuelles

Conférences :

- Introduction à la philosophie du yoga
- Informations sur les horaires quotidiens, le programme, le certificat, le nombre d'heures de formation
- Informations pratiques sur le transport : accès, horaires, coût, voyage, visa

Lecture conseillée : « Le grand livre du Yoga » par Swami Vishnudevananda (ce livre sera obligatoire pour la Formation de Professeurs)

Participation pour les 2 nuits tout compris :

Espace pour tente 116 €, chambre partagée 138 €, chambre double 164 €, tente équipée 1 lit 164 €, chambre double avec salle de bains 204 €, chambre simple 204 €, chambre simple avec salle de bains 238 €

Séjour minimum : 2 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 25 juillet au 30 juillet 2021

## **STAGE CERTIFIANT**

### **L'expérience de la méditation avec Swami Bhagavananda**

Arrivée : dimanche 25 juillet vers 15h.

Départ : vendredi 30 juillet vers 14h.

La pratique de la méditation gagne chaque jour plus de reconnaissance dans des domaines aussi divers que la psychologie, les arts, l'entraînement sportif et la guérison. Elle propose des moyens pour optimiser l'efficacité et le bien-être sur les plans physique, émotionnel et mental. Ce cours offre un panorama complet de la philosophie et de la pratique de la méditation ainsi que des techniques de relaxation mentale, de visualisation, de pensée positive et de chant de mantras.

- Les 12 étapes pour aborder la méditation selon Swami Vishnudevananda
- Visualisation créatrice et pensée positive : entraîner le mental à la concentration
- Relaxer et canaliser l'énergie mentale par les vibrations du son
- Méditation et style de vie
- Aides pratiques pour surmonter la distraction et la paresse du mental
- La clé pour la paix intérieure : se connecter à son propre soi

Le reste de la journée suit le programme habituel des vacances de yoga

Lecture recommandée : « Méditation et Mantras » de Swami Vishnudevananda et « Le yoga de la méditation »

Avec certificat de participation

Swami Bhagavananda est disciple de longue date de Swami Vishnudevananda et la co-directrice de l'Ashram de Yoga Sivananda. Elle enseigne régulièrement dans les formations de professeurs en France, en Inde et en Europe de l'Est. Elle a également beaucoup de connaissances dans les domaines du végétarisme et de la nutrition ayurvédique.

Participation pour les 5 nuits tout compris :

Espace pour tente 365 €, chambre partagée 420 €, chambre double 485 €, tente équipée 1 lit 485 €, chambre double avec salle de bains 585 €, chambre simple 585 €, chambre simple avec salle de bains 670 €.

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 4 août au 11 août 2021

## **FESTIVAL D'ÉTÉ**

### **Bhakti, le yoga de la joie**

Arrivée : mercredi 4 août vers 15h.

Départ : mercredi 11 août vers 14h.

Le bhakti yoga est la voie de l'amour et de la dévotion. Sa pratique ouvre le cœur, défait les obstacles mentaux et développe l'expérience de la joie intérieure.

Thèmes abordés :

- Satsangs avec des histoires spirituelles et des chants joyeux de Kirtans
- Introduction à la philosophie et aux pratiques du bhakti yoga
- Connectez-vous au Soi supérieur, la source de toute forme d'amour
- Transformez vos émotions par la pratique des chants spirituels
- La signification spirituelle des symboles, des rituels et des déités yogiques

- Le pouvoir de la prière

Cérémonies au temple :

Cérémonies puissantes pour élever le mental et ouvrir le cœur

7 août à 9h0 : Grande puja pour Hanuman en l'honneur de l'anniversaire de la construction de son temple

8 août à 6h : Célébration de l'anniversaire du temple

11 août à 6h : Homa (cérémonie du feu) - un puissant rituel de purification, pratiqué en l'honneur de l'anniversaire de Swami Durgananda

Lecture conseillée : « Félicité Divine » par Swami Sivananda

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Espace pour tente 364 €, chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, tente équipée 1 lit 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 13 août au 28 août 2021

Sadhana Intensive pour les professeurs Sivananda

En anglais avec traduction en français. espagnol et allemand

Du 3 septembre au 5 septembre 2021

### **Introduction à la Formation de Professeurs**

Arrivée : vendredi 3 septembre vers 15h.

Départ : dimanche 5 septembre vers 14h.

La formation de professeurs de yoga Sivananda fut établie en 1969 et fut le premier programme de formation de professeurs de yoga en Occident.

Ce programme introductif comprend :

Pratique :

- Deux jours d'expérience directe des horaires quotidiens de la formation
- Structure, dynamique et adaptation individuelle du cours d'asanas et de pranayama
- Introduction à la méditation et au chant de mantras
- Questions et réponses, recommandations individuelles

Conférences :

- Introduction à la philosophie du yoga
- Informations sur les horaires quotidiens, le programme, le certificat, le nombre d'heures de formation
- Informations pratiques sur le transport : accès, horaires, coût, voyage, visa

Lecture conseillée : « Le grand livre du Yoga » par Swami Vishnudevananda (ce livre sera obligatoire pour la Formation de Professeurs)

Participation pour les 2 nuits tout compris :

Espace pour tente 116 €, chambre partagée 138 €, chambre double 164, chambre double avec salle de bains 204 €, chambre simple 204 €, chambre simple avec salle de bains 238 €

Séjour minimum : 2 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 5 septembre au 12 septembre 2021

### **Relaxation et réduction du stress**

Arrivée : dimanche 5 septembre vers 15h.

Départ : dimanche 12 septembre vers 14h.

Gérer notre niveau de stress d'une façon responsable permet d'accéder à un bien-être global et nous aide à vivre une vie plus détendue.

Thèmes abordés :

- Le syndrome du stress et la réponse de la relaxation
- Les trois niveaux de relaxation
- Le modèle yogique : le stress et les 3 gunas
- Comment traverser sa journée de manière détendue
- Techniques de yoga pour augmenter son niveau d'énergie

Lecture conseillée : « Le yoga du corps et de l'esprit »

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Espace pour tente 364 €, chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 10 septembre au 15 septembre 2021

### **FORMATION COMPLÉMENTAIRE POUR LES PROFESSEURS DE YOGA**

#### **Développez vos techniques d'enseignement et approfondissez votre pratique**

avec Narayana

Arrivée : vendredi 10 septembre vers 15h.

Départ : mercredi 15 septembre vers 14h

Enseignement des postures de base et de leurs principales variations avec explication détaillée sur la manière de corriger et ajuster les élèves.

Développer de nouvelles façons de maintenir un cours d'asanas varié, vivant et utile.

Intégrer la diversité (niveaux, variations, moments) dans l'unité (de l'enseignement).

Plus adapté pour les professeurs de yoga qui veulent améliorer leurs capacités d'enseigner tout en approfondissant leur pratique.

Thèmes abordés :

- Trouver la meilleure approche d'enseignement, intégrer l'unité dans la diversité
- Comment conduire un atelier d'asanas en général et plus spécifiquement, comment guider un atelier de posture sur la tête
- Le pouvoir de la visualisation dans les asanas, le pranayama et la relaxation

Ateliers :

- Pratiquer les corrections et les ajustements sur les étudiants
- Mouvements spinaux : où, quand et comment les ressentir
- Techniques simples pour dépasser les limitations dans le pranayama

Avec certificat de participation

Narayana a rejoint l'équipe il y a 5 ans. Depuis, il a beaucoup contribué au développement de l'Ashram grâce à son amour des asanas et de tous les aspects du yoga, son don pour l'organisation, sa nature équilibrée et positive et son engagement à servir l'Ashram dans tous les domaines

Espace pour tente 365 €, chambre partagée 420 €, chambre double 485 €, chambre double avec salle de bains 585 €, chambre simple 585 €, chambre simple avec salle de bains 670 €.

Séjour minimum : 5 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 12 septembre au 19 septembre 2021

### **Expérience de détoxification yoguïque**

Arrivée : dimanche 12 septembre vers 15h.

Départ : dimanche 19 septembre vers 14h.

Le Yoga propose des techniques efficaces pour purifier le corps et le mental, pour surmonter les dépendances et établir un mode de vie sain.

Thèmes abordés :

- Kriyas : les 6 exercices yoguïques pour désintoxiquer le corps
- Asanas et pranayama pour activer et purifier les organes internes
- Renforcez votre système digestif par une consommation équilibrée d'aliments complets
- Une journée de jeûne au jus de carotte (optionnel)
- Pensée positive et méditation - harmonisez le mental !
- Marches silencieuses dans la nature

Lecture conseillée : « Le Yoga du Corps et de l'Esprit

Participation pour les 7 nuits tout compris :

Espace pour tente 364 €, chambre partagée 434 €, chambre double 518 €, chambre double avec salle de bains 644 €, chambre simple 644 €, chambre simple avec salle de bains 749 €

Séjour minimum : 7 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 29 septembre au 27 octobre 2021

Formation de professeurs (en français)

Du 29 octobre au 3 novembre

### **RETRAITE DE LA TOUSSAINT**

#### **avec les Swamis et les professeurs de l'Ashram**

Arrivée : vendredi 29 octobre vers 15h.

Départ : mercredi 3 novembre vers 14h.

- Cours d'asanas dynamiques avec relaxation profonde pour détendre le système nerveux
- Ateliers de postures de 30 minutes pour une pratique approfondie
- Méditation : trouver la paix intérieure dans le silence
- Célébrez l'esprit joyeux de la musique par le chant de mantra en groupe
- Faites-vous de nouveaux amis dans la famille Sivananda et reconnectez-vous avec les anciens amis
- Profitez des promenades dans la nature au sein de la magnifique forêt d'Orléans

Participation pour les 5 nuits tout compris :

Chambre partagée 345 €, chambre double 410 €, chambre double avec salle de bains 510 €, chambre simple 510 €, chambre simple avec salle de bains 595 €

Séjour minimum : 5 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 5 novembre au 7 novembre 2021

### **Introduction à la Formation de Professeurs**

Arrivée : vendredi 5 novembre vers 15h.

Départ : dimanche 7 novembre vers 14h.

La formation de professeurs de yoga Sivananda fut établie en 1969 et fut le premier programme de formation de professeurs de yoga en Occident.

Ce programme introductif comprend :

Pratique :

- Deux jours d'expérience directe des horaires quotidiens de la formation
- Structure, dynamique et adaptation individuelle du cours d'asanas et de pranayama
- Introduction à la méditation et au chant de mantras
- Questions et réponses, recommandations individuelles

Conférences :

- Introduction à la philosophie du yoga
- Informations sur les horaires quotidiens, le programme, le certificat, le nombre d'heures de formation
- Informations pratiques sur le transport : accès, horaires, coût, voyage, visa

Lecture conseillée : « Le grand livre du Yoga » par Swami Vishnudevananda (ce livre sera obligatoire pour la Formation de Professeurs)

Participation pour les 2 nuits tout compris :

Chambre partagée 138 €, chambre double 164, chambre double avec salle de bains 204 €, chambre simple 204 €, chambre simple avec salle de bains 238 €

Séjour minimum : 2 nuits

La preuve d'un test Covid 19 négatif est requise avant l'arrivée (à envoyer par e-mail la veille de l'arrivée à [orleans@sivananda.net](mailto:orleans@sivananda.net))

Du 7 novembre 14h00 au 19 novembre 15h00 2021

L'Ashram sera fermé pour travaux de rénovation.

Du 20 novembre au 19 décembre 2021

Formation de professeurs (en français)