

# **Ashram de Yoga Sivananda Neuville aux bois, Loiret Stages thématiques, stages certifiants et formations complémentaires pour les professeurs de yoga Du mars au décembre 2021**

Ashram de Yoga Sivananda  
26 Impasse du Bignon  
45 170 Neuville-aux-Bois  
Tél. 02 38 91 88 82  
[www.sivanandaorleans.org](http://www.sivanandaorleans.org)

---

Du 25 février au 26 mars 2021  
Formation de professeurs (en français avec traduction en anglais)

Du 27 février au 6 mars 2021

## **STAGE THÉMATIQUE**

### **La magie de la respiration yoguique**

Arrivée : samedi 27 février vers 15h.

Départ : samedi 6 mars vers 14h.

Thèmes abordés :

- Techniques de respiration pour accroître son énergie
- Science yoguique de la respiration
- Débloquent le flux d'énergie vitale par les asanas et le pranayama
- Relation entre respiration, équilibre mental et relaxation profonde
- Exercices de respiration pour améliorer systématiquement sa capacité vitale

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 6 mars au 13 mars 2021

## **STAGE THÉMATIQUE**

### **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

Ashram de Yoga Sivananda  
26 Impasse du Bignon  
45 170 Neuville-aux-Bois  
Tél. 02 38 91 88 82  
[www.sivanandaorleans.org](http://www.sivanandaorleans.org)

- Les bienfaits des asanas sur la santé
- Comment améliorer sa santé par un mode de vie yoguique
- Équilibre du corps et du mental par un régime alimentaire yoguique
- 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

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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 21 mars au 28 mars 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **Vitalité et alimentation végétarienne**

Arrivée : dimanche 21 mars vers 15h.

Départ : dimanche 28 mars vers 14h.

Nos choix alimentaires ont un impact direct sur notre santé physique et notre bien-être mental. Par une nutrition appropriée, nous pouvons stimuler notre niveau d'énergie et susciter un état de clarté et de paix mentales.

Thèmes abordés :

- Qu'est-ce qui constitue un régime végétarien équilibré ?
- Les 5 composants de l'alimentation – comment répondre aux besoins essentiels du corps
- Les raisons de devenir végétarien - les faits scientifiques

- La nourriture et le prana (énergie vitale)
- Sources naturelles de calcium, fer, B12 et protéines
- Comment faire une transition progressive vers un régime alimentaire sain
- Comment utiliser les épices

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 31 mars au 5 avril 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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

• **Deux conférences : Le yoga des relations positives; dans le couple, en famille, au travail avec Kaivalya Carmel Johnson**

• 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 31 mars au 5 avril 2021 (week-end de Pâques)

### **STAGE CERTIFIANT**

**Yoga et techniques de méditation pour dépasser les traumatismes**

**Avec Kaivalya Carmel Johnson**

Arrivée : mercredi 31 mars vers 15h.

Départ : lundi 5 avril vers 14h

Les expériences traumatiques laissent des impressions profondes dans notre mental subconscient et peuvent nous empêcher de vivre notre vie de manière heureuse et accomplie.

Dans ce stage nous utiliserons les techniques anciennes du yoga pour stimuler des

changements positifs dans les schémas mentaux, afin de dépasser les impressions négatives du passé et de créer de nouvelles impressions bénéfiques pour notre santé mentale.

Thèmes abordés :

- Comment utiliser les techniques du Raja Yoga (psychologie du yoga) pour détecter et contrecarrer les impressions négatives du passé
- Remplacer les pensées négatives par la puissance de la pensée positive
- Les méthodes ancestrales du yoga pour surmonter l'anxiété et la peur
- Le pouvoir de la méditation et l'utilisation des mantras pour créer un environnement mental sain
- Application de la relaxation profonde pour dissoudre les tensions mentales et physiques accumulées
- Développer un état mental neutre pour se libérer des blocages intérieurs et reprendre le contrôle de sa vie
- Devenir l'observateur de son mental pour se connecter avec la béatitude du soi intérieur, qui est libre de tout traumatisme.

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

Avec certificat de participation.

Diplômée de psychologie, **Kaivalya Carmel Johnson** est professeur de yoga Sivananda depuis 15 ans au Centre de Yoga à Paris et traductrice et professeur dans les formations de professeurs Sivananda en Inde du nord. Elle a guidé de nombreuses personnes dans leur vie et dans leurs relations.

Participation pour les 5 nuits tout compris :

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 7 avril au 6 mai 2021

Formation de professeurs (en français)

Du 9 avril au 16 avril 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **Expérience de détoxification yoguique**

Arrivée : vendredi 9 avril vers 15h.

Départ : vendredi 16 avril 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 yoguiques 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 :

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 17 avril au 24 avril 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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 2 mai au 9 mai 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **Approfondissez votre pratique du Pranayama, l'art de la respiration yogique avec Parvati**

Arrivée : dimanche 2 mai vers 15h.

Départ : dimanche 9 mai vers 14h.

Ce stage de 7 jours se concentre sur le perfectionnement de votre pratique du pranayama. Augmentez votre pratique du pranayama vous apportera clarté mentale, meilleure concentration, confiance en soi et de vitalité. Ce stage s'adresse aux personnes qui ont une pratique quotidienne établie des asanas et du pranayama. Ce stage n'est pas approprié pour les débutants.

En plus du programme habituel de l'ashram, il y aura une session supplémentaire de pratique du pranayama pendant la journée.

#### **Pratique du pranayama :**

Kapalabhati, Anuloma viloma (jusqu'à 30 cycles) ; Sitari et Sitkari, Brahmari, Kevala Kumbaka

#### **Conférences :**

-Pranayama, préparation et bienfaits - basé sur une sélection de versets des Yoga Sutras de Patanjali et du Hatha Yoga Pradipika

-Mantras et contrôle de la respiration

-Tratak, un moyen d'augmenter la concentration

-Yamas et Niyamas en pratique (pensées et destin)

-Le pranayama comme service et pratique dévotionnelle - basé sur les versets de la Bhagavad Gita

-Dharma, le comprendre et le pratiquer

#### **Conditions préalables pour le cours :**

- Être à l'aise en posture assise pendant au moins une heure

- Pratiquer aisement 20 cycles d'anuloma viloma par jour

- Suivre un mode de vie sain incluant un régime alimentaire yogique

Lecture conseillée : « Hatha Yoga Pradipika » avec le commentaire de Swami Vishnudevananda

**Parvati** vient d'Angleterre, et a rejoint récemment l'équipe de l'Ashram après avoir servi au Centre Sivananda de Londres. Elle est responsable de notre site web et de

notre communication sur les réseaux sociaux, et partage ses talents avec enthousiasme pour le développement de l'Ashram.

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 12 mai au 17 mai 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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 (week-end de l'ascension)

### **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 conseillée : « 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

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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))

Du 21 au 24 mai 2021 (week-end de Pentecôte)

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

#### **Yoga et maternité**

**avec Girija**

Arrivée : vendredi 21 mai vers 15h.

Départ : lundi 24 mai vers 14h.

Thèmes des ateliers :

- Comment enseigner les asanas et le pranayama aux femmes enceintes
- Plan d'exercices pour les futures mamans, mois par mois
- Yoga post-natal

Lecture recommandée : « Yoga for a relaxed pregnancy » (non disponible en français).

Avec certificat de participation

**Girija** est un professeur de yoga sincère qui enseigne avec beaucoup de douceur. Elle est directrice du Centre Sivananda de Genève et enseigne le yoga et l'anatomie dans les formations de professeurs Sivananda.

Participation pour les 3 nuits tout compris :

Chambre partagée 252 €, chambre double 291 €, chambre double avec salle de bains 351 €, chambre simple 351 €, chambre simple avec salle de bains 402 €

Séjour minimum : 3 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 mai au 1 juin 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : mardi 25 mai vers 15h.

Départ : mardi 1 juin 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 »

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.

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))

26 mai – 10 juin 2021

Sadhana Intensive pour les professeurs Sivananda

En anglais avec traduction en français.

Du 2 juin au 9 juin 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **Ayurveda – l'art d'une vie saine et consciente**

Arrivée : mercredi 2 juin vers 15h.

Départ : mercredi 9 juin vers 14h.

Ce stage offre une introduction aux principes ayurvédiques pour avoir une bonne santé et un mode de vie équilibré.

Thèmes abordés :

- Vata, Pitta, Kapha : les 3 types de constitution

- Principes ayurvédiques d'une alimentation équilibrée
- Shat rasa – découvrez les 6 saveurs principales de la nature
- Dinacharya : principes de santé quotidiens et saisonniers
- Épices et herbes ayurvédiques : leur utilisation et leurs propriétés
- Prana, Tejas, Ojas : comment équilibrer les systèmes d'énergie subtils du corps et de l'esprit

Lecture conseillée : " Ayurvéda pratique"

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.

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 20 juin au 27 juin 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : dimanche 20 juin vers 15h.

Départ : dimanche 27 juin 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 :

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 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 27 juin au 4 juillet 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : dimanche 27 juin vers 15h.

Départ : dimanche 4 juillet 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 :

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 4 juillet au 11 juillet 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : dimanche 4 juillet vers 15h.

Départ : dimanche 11 juillet 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 :

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 11 juillet au 18 juillet 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : dimanche 11 juillet vers 15h.

Départ : dimanche 18 juillet 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 :

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 30 juillet 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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 conseillée : « Méditation et Mantras » de Swami Vishnudevananda et « Le yoga de la méditation »

Avec certificat de participation

**Swami Bhagavatananda** 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

## **STAGE THÉMATIQUE**

### **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 31 août au 5 septembre 2021

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

### **Comment enseigner le yoga aux enfants avec Parvati et Savitri**

Arrivée : mardi 31 août vers 15h.

Départ : dimanche 5 septembre vers 14h.

Thèmes des ateliers :

- Postures simples et inventives, adaptées aux enfants
- Cours de base pour les enfants de différents groupes d'âge
- Comment aider les enfants à mieux respirer, à développer la concentration et à se détendre

Avec certificat de participation

**Parvati** vient d'Angleterre, elle fait partie de l'équipe de l'Ashram depuis plusieurs années. Elle enseigne les cours de yoga et l'anatomie dans les formations de professeurs Sivananda données à l'Ashram. Elle est responsable de notre site web, et partage ses talents avec enthousiasme pour le développement de l'Ashram.

**Savitri** est une enseignante expérimentée de longue date du Centre Sivananda de Londres et enseigne avec beaucoup de clarté, de profondeur et d'enthousiasme.

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 3 septembre au 5 septembre 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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

## **STAGE THÉMATIQUE**

### **Expérience de détoxification yoguique**

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 yogiques 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 1 octobre au 8 octobre 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : vendredi 1 octobre vers 15h.

Départ : vendredi 8 octobre septembre 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 »

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 8 octobre au 15 octobre 2021

## **STAGE THÉMATIQUE**

### **La Puissance des Mantras**

Arrivée : vendredi 8 octobre vers 15h.

Départ : vendredi 15 octobre 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 15 octobre au 22 octobre 2021

## **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : vendredi 15 octobre vers 15h.

Départ : vendredi 22 octobre 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

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 22 octobre au 29 octobre 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **Vitalité et alimentation végétarienne**

Arrivée : vendredi 22 octobre vers 15h.

Départ : vendredi 29 octobre vers 14h.

Nos choix alimentaires ont un impact direct sur notre santé physique et notre bien-être mental. Par une nutrition appropriée, nous pouvons stimuler notre niveau d'énergie et susciter un état de clarté et de paix mentales.

Thèmes abordés :

- Qu'est-ce qui constitue un régime végétarien équilibré ?
- Les 5 composants de l'alimentation – comment répondre aux besoins essentiels du corps
- Les raisons de devenir végétarien - les faits scientifiques
- La nourriture et le prana (énergie vitale)
- Sources naturelles de calcium, fer, B12 et protéines
- Comment faire une transition progressive vers un régime alimentaire sain
- Comment utiliser les épices

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

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 29 octobre au 3 novembre

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **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 29 octobre au 2 novembre (week-end de la Toussaint)

**FORMATION COMPLÉMENTAIRE POUR LES PROFESSEURS DE YOGA :  
Comment enseigner le yoga aux séniors  
avec Jaya Bharati**

Arrivée : vendredi 29 octobre vers 15h.

Départ : mardi 2 novembre vers 14h.

Des cours d'asanas adaptés aux séniors seront pratiqués et expliqués.

Thèmes des ateliers :

- Exercices d'échauffement
- Variations des asanas pour des personnes à souplesse limitée
- Précautions à prendre pour le dos
- Le triangle de la vie et l'éternelle jeunesse de l'âme

Avec certificat de participation

**Jaya Bharati** est professeure de yoga expérimentée du Centre de Yoga Sivananda de Paris. Elle est yoga-thérapeute et a une grande expérience de l'enseignement du yoga pour les séniors.

Participation pour les 4 nuits tout compris :

Chambre partagée 336 €, chambre double 388 €, chambre double avec salle de bains 468 €, chambre simple 468 €, chambre simple avec salle de bains 536 €. Séjour minimum : 4 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

**STAGE THÉMATIQUE**

**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)

Du 21 novembre au 28 novembre 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : dimanche 21 novembre vers 15h.

Départ : dimanche 28 novembre 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

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 28 novembre au 5 décembre 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **Ayurveda – l'art d'une vie saine et consciente**

Arrivée : dimanche 28 novembre vers 15h.

Départ : dimanche 5 décembre vers 14h.

Ce stage offre une introduction aux principes ayurvédiques pour avoir une bonne santé et un mode de vie équilibré.

Thèmes abordés :

- Vata, Pitta, Kapha : les 3 types de constitution
- Principes ayurvédiques d'une alimentation équilibrée
- Shat rasa – découvrez les 6 saveurs principales de la nature
- Dinacharya : principes de santé quotidiens et saisonniers
- Épices et herbes ayurvédiques : leur utilisation et leurs propriétés
- Prana, Tejas, Ojas : comment équilibrer les systèmes d'énergie subtils du corps et de l'esprit

Lecture conseillée : " Ayurvéda pratique"

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 5 décembre au 12 décembre 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

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

Arrivée : dimanche 5 décembre vers 15h.

Départ : dimanche 12 décembre 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 12 décembre au 19 décembre 2021

### **STAGE THÉMATIQUE**

#### **La magie de la respiration**

Arrivée : dimanche 12 décembre vers 15h.

Départ : dimanche 19 décembre vers 14h.

Thèmes abordés :

- Techniques de respiration pour accroître son énergie
- Science yogique de la respiration



- Débloquer le flux d'énergie vitale par les asanas et le pranayama
- Relation entre respiration, équilibre mental et relaxation profonde
- Exercices de respiration pour améliorer systématiquement sa capacité vitale

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 23 décembre 2021 au 2 janvier 2022

### **STAGE THÉMATIQUE**

### **RETRAITE DE NOËL ET DU NOUVEL AN**

**Avec Swami Kailasananda et les Swamis et les professeurs de l'ashram**

Arrivée : le jeudi 23 décembre ou le dimanche 26 décembre vers 15h.

Départ : le jeudi 30 décembre ou le dimanche 2 janvier vers 14h.

Séjour minimum : 7 nuits

Rejoignez-nous pour une célébration joyeuse de Noël et du Nouvel An à l'Ashram.

Débutez l'année dans la joie et avec la détermination d'aller de l'avant dans votre vie.

- Cours de yoga pour se détendre et se régénérer
- Conférences inspirantes
- Sentez que vous faites partie de la famille spirituelle internationale Sivananda
- Chants de mantras pour élever le mental
- Délicieux repas végétariens
- Commencez l'année sur une note positive en chantant des mantras pour la paix du monde
- Promenades dans la nature
- Pujas - cérémonies puissantes pour élever le mental et ouvrir le cœur

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))

---

### **Fêtes spirituelles**

- Le 11 mars 2021: Sivaratri, la nuit de Siva
- Le 21 avril 2021: Ram Navami, célébration de l'anniversaire du Seigneur Rama
- Le 27 avril 2021: Hanuman Jayanti, Célébration de l'anniversaire du Seigneur Hanuman
- Le 23 mai 2021: Célébration de l'anniversaire du temple d'Ayappa

- Le 18 juin 2021: Célébration de l'anniversaire du temple de Hanuman
- Le 26 juin 2021: Célébration de l'anniversaire du temple de Kanyakumari
- Le 14 juillet 2021: Mahasamadhi du Swami Sivananda
- Le 24 juillet 2021: Guru Purnima, fête annuelle de la nuit de pleine lune en l'honneur des maîtres spirituels de toutes les traditions
- Du 7 au 11 août 2020 : Célébration de l'anniversaire du temple
- Le 30 août 2021: Krishna Jayanti : Célébration de la naissance de Krishna
- Le 8 septembre 2021: Anniversaire du Swami Sivananda
- Le 10 septembre 2021: Ganesha Chaturthi
- Du 6 au 15 octobre 2021: Navaratri et Vijaya Dasami : Neuf jours de célébration en l'honneur de la Mère Divine (énergie cosmique). Le dernier jour (Vijaya Dasami) est célébrée la victoire de notre nature divine sur notre mental inférieur.
- Le 4 novembre 2021: Divali, le festival de lumières dédié à la déesse Lakshmi