

Sagesse et dévotion

BHAGAVATA SAPTAHA

Du 10 au 16 juin, tous les jours de 17h à 19h



Un voyage à la recherche du sens de la vie
Histoires, Poésie, Musique et Philosophie
avec pour invité d'honneur :

Sri Venugopal Goswami,
Bhakti Acharya, Vrindavan, Inde du Nord

Sri Venugopal Goswami, Bhakti Acharya, maître spirituel issu d'une tradition qui nourrit la flamme du bhakti yoga depuis le XVI^e siècle. Il a reçu sa formation musicale du grand maître vocaliste indien Pandit Jasraj.

D'excellents musiciens professionnels nord-indiens accompagnent ce programme de mélodies et de rythmes de raga classiques.

Prolongez votre séjour (lien) jusqu'au 17 juin pour cet événement unique.



FORMATION CONTINUE POUR LES PROFESSEURS DE YOGA SIVANANDA



REVIVRE LE TTC SIVANANDA

9 – 15 JUIN 2023



A l'Ashram de Yoga Sivananda de Neuville aux bois en France



Ashram de Yoga Sivananda
26 Impasse du Bignon
45 170 Neuville-aux-Bois, Loiret, France
Tél: +33 (0)2 38 91 88 82
www.sivanandaorleans.org



Ashram de Yoga Sivananda Loiret, France
Tél: +33 (0)2 38 91 88 82
sivanandaorleans.org • sivananda.eu

FORMATION CONTINUE POUR LES PROFESSEURS DE YOGA SIVANANDA

REVIVRE LE TTC SIVANANDA

9 – 15 JUIN 2023

VENEZ NOUS REJOINDRE POUR CE SÉJOUR INSPIRANT !

6 jours unique en compagnie des acharyas et d'enseignants de longue date des centres Sivananda européens. Reprenez contact avec d'autres professeurs, approfondissez votre pratique et affinez vos compétences d'enseignant. Uniquement pour les diplômés de la formation de professeurs de yoga Sivananda.



Swami Durgananda,
Yoga Acharya



Swami Sivadasananda,
Yoga Acharya



Swami Kailasananda,
Yoga Acharya

LE PROGRAMME COMPREND :

ASANAS

AJUSTEMENT : Ateliers pratiques basés sur le nouveau *manuel d'ajustement des asanas du Yoga Sivananda*. Avec des illustrations claires pour toutes les situations typiques d'un cours d'asanas. Version imprimée en plusieurs langues disponible à l'ashram.

EXPANSION : Plongez dans les variations des postures qui vous permettent d'aller un peu plus loin avec votre corps.

TENUE : Reconnectez-vous à l'expérience méditative des asanas.

PRANAYAMA

VENTILATION : Utilisez-vous vraiment toute votre capacité vitale ? Visualisez et entraînez vos muscles respiratoires.

ENERGIE : Laissez le pranayama recharger votre système nerveux.

EQUILIBRE : Affinez votre perception des principaux nadis – Ida et Pingala.

MÉDITATION

S'ASSOIR : Apprenez à animer un atelier "comment s'asseoir" pour vos élèves.

OBSERVE : comment utiliser des analogies pour aider à Comprendre la mécanique de votre esprit.

SE CONCENTRER : Rafraîchir les méthodes éprouvées du yoga pour atteindre dharana (concentration) et dhyana (méditation).

KIRTAN

EXPRIMER : Partager la pureté du son et la puissance des rythmes.

INVOQUER : Laisser le cœur s'ouvrir à vos idéaux spirituels.

CONNECTER : Ressentir l'énergie universelle lorsque toutes les voix s'unissent.



CONFÉRENCES

SANTÉ : L'alimentation végétarienne : besoins de la planète – besoins du corps

ESPRIT : Le message universel du Vedanta

ACTION : Comment puis-je aider les autres avec le yoga ?

TEMPLE

RENDRE HOMMAGE : Les pujas (cérémonies) peuvent ouvrir l'espace sacré en vous

PRIER : Envoyez des pensées de paix et d'espoir à vos proches et au monde entier.

COMMUNIQUER : Ouvrir le dialogue intérieur pour obtenir des conseils et développer l'intuition.

RENCONTRE

Partagez votre expérience avec des yogis de différents pays partageant les mêmes idées. Échangez vos expériences d'enseignement avec d'autres enseignants.

Arrivée : vendredi 9 juin vers 15 heures
Départ : jeudi 15 juin vers 14h00

Avec certificat de participation.

Langue : En anglais avec traduction simultanée en français, espagnol et allemand.

Tarifs pour 6 nuits tout compris :

Espace tente 280 €, chambre partagée 390 €, tente bungalow meublée 2 lits 390 €, tente bungalow meublée 1 lit 450 €, chambre double 450 €.

