

YOGA POUR SOI

2024-2025

COURS de YOGA
à RAMBOUILLET

Avec Sylvie CHAUVET



*Attention ! Je pars me former en Inde jusqu'au 11 octobre
Donc, exceptionnellement cette année les cours commenceront le 14 Octobre et il n'y aura pas
d'arrêt pendant les vacances de la Toussaint
Ensuite, les cours se poursuivront normalement avec arrêt pendant les vacances scolaires de
Noël, Février et Pâques*

PROGRAMME À PARTIR d'OCTOBRE 2024

COURS HEBDOMADAIRES

LUNDI 18h30-20h
LUNDI 20H15 – 21H45

JEUDI 9h00 – 10h30* (cours avancé)
JEUDI 11H-12H30

Tarif à l'année : 300 euros pour 30 cours
Payable en 1 fois ou en 3 fois (chèques encaissés en Octobre, Janvier et Mars)

ATELIERS ET STAGES EN INDE

*Cette année, je vous propose 2 programmes
comprenant chacun 1 semaine de retraite en Inde facultative*

LE RAMAYANA EN MIROIR

En collaboration avec Hariprasad Varma

Mieux se connaître en explorant le Ramayana, une des deux grandes épopées indiennes. Les personnages de cette saga sont des archétypes de psychologie humaine. Chacun peut s'y reconnaître. De qui serez-vous le plus proche ?

Pratiques, ateliers ludiques, échanges bienveillants sont au programme de cette exploration intérieure

Hariprasad Varma est un professeur de Yoga et Coach. Il a animé plusieurs retraites autour du Ramayana et d'autres thèmes.

Les cours se font en présentiel ou en ligne selon votre lieu d'habitation

- Première séance d'introduction le Dimanche 1^{er} septembre 2024
- Deuxième et troisième séances : Dimanche 27 Octobre et Dimanche 3 Novembre 2024 en présence d'Hariprasad
- Quatrième séance en Janvier

+ si vous le souhaitez : retraite en Inde du 17 au 22 Février 2025 en immersion totale, ans un ashram dans le Kerala

Tous les renseignements détaillés sur le site leyogaparcriture.com

Ou sur demande

ATELIERS avec HARIPRASAD

Comme l'année dernière, Hariprasad proposera en plus des ateliers autour du yoga et d'autres méthodes les

- SAMEDI 26 OCTOBRE
- VENDREDI 1^{er} NOVEMBRE
- SAMEDI 2 NOVEMBRE
-

Détail du programme à venir en Septembre

YOGA SADHANA

En collaboration avec Saraswathi Vasudevan et Eniko Pianowszky

« YOGA SADHANA » est un programme conçu par Saraswathi Vasudevan, élève de T.K.V. Desikachar et fondatrice de Yoga Vahini à Chennai (Tamil Nadu).

Destiné à toutes celles et ceux qui veulent renouer avec leur pratique, introduire le yoga dans leur vie quotidienne, comprendre pourquoi et comment enrichir sa pratique sur le tapis et en dehors.

Pratiques de postures, étude de textes, ateliers ludiques.

6 séances en présentiel ou en ligne selon votre lieu d'habitation

Entre le 5 Janvier et le 9 Février 2025. 1 séance par semaine de 3 ou 4 heures.

+ 2 séances en Mars 2025

+ si vous le souhaitez : retraite en Inde du 24 au 28 février 2025 en présence de Saraswathi Vasudevan, en immersion totale dans un ashram à Bangalore (Karnakata)

Tous les renseignements détaillés sur le site leyogaparcriture.com

Ou sur demande

Inscriptions : leyogaparcriture@gmail.com / 06 84 97 43 00

Pour être informé-e sur les différentes actualités : leyogaparcriture.com

