

Château du Yoga Sivananda

Neuville aux bois (Loiret)



La psychologie du yoga

| 2 au 9 août
2008

pour l'auto-transformation
et l'auto-évolution

**Séminaire de 7 jours avec le Docteur Uma Krishnamurthi
de Bangalore en Inde.**

Introduction à l'application thérapeutique du yoga pour la santé mentale.

Une présentation fascinante sur la psychologie du yoga,
pour la première fois au Château du Yoga Sivananda.

Ce nouveau cours vous permettra de découvrir la profonde science de la psychologie du yoga, son lien avec la psychologie occidentale et son utilisation pour comprendre le fonctionnement de l'esprit et surmonter les émotions négatives. Ce stage vous aidera à trouver une meilleure santé mentale et d'aider autrui à l'atteindre aussi. L'objectif est également de vous permettre de développer vos capacités d'empathie pour une meilleure communication et compréhension d'autrui.

Conférencier invité :

Le Docteur Uma Krishnamurthi, actuellement chercheur dans le domaine de la psychologie du yoga, à une formation en psychiatrie infantile. Originaire de Bangalore, en Inde, elle a effectué des recherches approfondies sur les problèmes psychiatriques rencontrés par les enfants et les adolescents, pour le compte du Conseil Indien de la recherche médicale. Elle a des années d'expérience dans l'aide à la gestion d'émotions. Elle dispense actuellement des ateliers et des séminaires dans le monde entier sur le yoga et la psychologie ainsi que sur la pensée positive. Elle a également reçu une formation en danse classique indienne et dirige de nombreux ateliers sur la danse et le yoga.



Tel : 02 38 91 88 82
www.sivananda.org/orleans

La psychologie du yoga

pour l'auto-transformation et l'auto-évolution

2 au 9 août 2008

Emploi du temps journalier :

- 06h00 : **Méditation, mantra, chant, conférence sur la philosophie du yoga**
08h00 : **Cours de yoga**
10h00 : **Brunch végétarien**
13h00-15h00 : **Atelier sur la psychologie du yoga**
16h00 : **Cours de yoga**
18h00 : **Dîner végétarien**
20h00 : **Méditation, mantra, chant, conférence sur la psychologie du yoga**



Les thèmes des ateliers:

- Jour 1 **La santé mentale positive: Contribution des psychologues et mystiques**
Jour 2 **Surmonter les émotions négatives: Lignes directrices de psychologie yogique**
Jour 3 **Psychologie du bonheur: Aspects psychologiques des Upanishads et de la Bhagavad Gita**
Jour 4 **Esprit et super esprit, amour, intuition et Yoga intégral**
Jour 5 **Perspectives psychologiques des Yoga Sutras Pantanjali**
Jour 6 **Om et les Quatre états de conscience**
Jour 7 **La méditation et la purification de la mémoire**

Le séminaire comprend également un atelier sur la danse classique indienne avec des explications des mudras et leur symbolique. Le Dr Uma Krishnamurti donnera également un spectacle de Bharata Natyam.

Informations pratiques

Participation suggérée pour 7 jours

La participation comprend l'hébergement, les deux séances de méditation, les deux cours de yoga et les deux repas. Le programme commence le 2 août vers 14h00 et termine le 9 août vers 12h00.

Emplacement de tente : 450 Euros*, dortoir : 550 Euros, chambre double : 690 Euros

* Apportez votre propre tente, tapis de sol et sac de couchage
Contactez nous pour recevoir un formulaire d'inscription.

A apporter

Un tapis de yoga, un coussin de méditation (également disponible dans notre boutique), une couverture, serviettes de toilette, un cahier de note et des stylos, vêtements chauds et confortables, des chaussons et des chaussures confortables pour la marche.

Informations importantes

La participation à toutes les activités est obligatoire. Pendant le cours, la consommation de viande, poisson, oeufs, alcool, cigarettes, café, thé noir et drogues est interdite. Les repas servis sont lacto-végétariens. Nous ne pouvons offrir des repas spéciaux pour les personnes ayant un régime alimentaire différent.



Swami Sivananda
(1887-1963)



Swami Vishnudevananda
(1927-1993)

Nos enseignants

Swami Sivananda (1887-1963)

La force spirituelle qui anime les Centres de Yoga Vedanta, ce sage est considéré comme un des plus grands saints des temps modernes. Les enseignements de Swami Sivananda sont une synthèse de tous les chemins du yoga. Il a résumé l'essence de la pratique du yoga en quelques instructions : « sers, aime, donne, purifie, médite et réalise ».

Swami Vishnudevananda (1927-1993)

Swami Vishnudevananda est un disciple de Swami Sivananda. Autorité mondiale de Hatha et Raja yoga, Swamiji est le fondateur des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta. Il travailla infatigablement toute sa vie pour la paix du monde. Il est l'auteur du classique "Le Grand Livre Illustré du Yoga" et de « Méditation et Mantras ».



Château du Yoga Sivananda

26 impasse du Bignon, 45170 Neuville aux Bois

Tel : 02 38 91 88 82 • Fax: 02 38 91 18 09

email: orleans@sivananda.net • www.sivananda.org/orleans