



Informations pour la formation de professeurs

Conditions de participation

L'intensité du programme demande beaucoup de discipline et d'engagement, mais une maîtrise de la pratique du yoga n'est pas nécessaire. Le Yoga est un processus de développement intérieur. Il est utile d'avoir une connaissance préalable des asanas et de la méditation.

Le Lieu de la formation

La formation aura lieu au Château du Yoga Sivananda, le premier Ashram Sivananda en Europe. L'Ashram est situé à Neuville aux bois, à 20 km au nord d'Orléans et à 100 km au sud de Paris. Il comprend un très beau parc de 5 hectares, en bordure de la forêt d'Orléans. L'Ashram est un oasis de calme très propice à la pratique du yoga et de la méditation.

Inscription

Téléchargez le formulaire d'inscription sur notre site www.sivananga.org/orleans ou contactez-nous par email ou téléphone pour recevoir une feuille d'inscription. Veuillez renvoyer le formulaire accompagné d'une photo d'identité et un acompte de 500 € au Château du Yoga Sivananda, 26 impasse du Bignon, 45170 Neuville aux Bois ou par fax au **02.38.91.18.09**. Le solde est dû quatre semaines avant le début du cours. Paiement en espèces, par carte de crédit, virement bancaire ou chèque à l'ordre du Centre Sivananda de Yoga Vedanta. Aucun remboursement n'est possible en cas d'annulation ou de départ anticipé mais un avoir peut être accordé moyennant une retenue pour des frais administratifs de 150 €.

Vous pouvez aussi vous inscrire dans n'importe quel Centre Sivananda de Yoga Vedanta en Europe. Le nombre de chambres est limité, nous vous conseillons de réserver bien en avance.

Information bancaire

Banque : Crédit Agricole, 3 rue Richardièrre, 45170 Neuville aux Bois

Numéro de compte : 7002 4317 884

IBAN : FR76 1480 6000 2470 0243 1788 428

BIC (SWIFT) : AGRIFRPP848

L'acompte est au nom du Centre International Sivananda de Yoga Vedanta. Veuillez mentionner votre prénom et nom comme référence pour le virement.

Jours d'arrivée : 3 juillet / 2 août.

Jours de départ : 1 août / 30 août.



Participation aux frais*

2350 € en tente (veuillez apporter votre propre tente), 2600 € en dortoir, 3250 € en chambre double, 3550 € en chambre single.

* La participation aux frais est valable jusqu'au 31 mars 2009.

Informations importantes

La participation à toutes les activités spirituelles, aux méditations, aux conférences et aux cours d'asanas est obligatoire. Pour maintenir l'atmosphère spirituelle de l'Ashram, la consommation de viande, poisson, oeufs, alcool, cigarettes, thé noir, café et drogue est interdite et pourra entraîner le renvoi de la formation. Les repas servis sont lacto-végétariens. Nous ne pouvons offrir des repas spéciaux pour les personnes ayant un régime alimentaire différent. Les enseignements du cours sont fondés sur la tradition du Gurukula, le système classique de transmission de la connaissance spirituelle dans la tradition du yoga. Son fondement est la relation de confiance et de respect mutuel entre l'élève et son le professeur, et vise au développement complet de l'élève. Nous vous recommandons de vous familiariser avec nos enseignements en participant aux cours et aux satsangs (méditation en groupe) des Centres Sivananda ou en participant au week-end de préparation à la formation de professeurs au Château du Yoga Sivananda.



Swami Sivananda (1887 – 1963)

La force spirituelle qui anime les Centres de Yoga Vedanta, ce sage est considéré comme un saint des temps modernes. Les enseignements de Swami Sivananda sont une synthèse de tous les chemins du yoga.



Swami Vishnudevananda (1927 – 1993)

Disciple de Swami Sivananda, fondateur des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, une autorité mondiale de Hatha et Raja yoga. Il est l'auteur du classique « Le Grand Livre Illustré du Yoga ».

À apporter

Livres utilisés pendant la formation : " Le grand livre du Yoga " de Swami Vishnudevananda, le " Yoga, guide complet et progressif " et " La Bhagavad Gita " avec les commentaires de Swami Sivananda (ces livres sont disponibles dans les Centres Sivananda et dans notre boutique). Apportez également 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, une lampe de poche, vêtements chauds et confortables, des chaussons et des chaussures confortables pour la marche. Veuillez noter que le matériel de kriya n'est pas inclus dans le prix de la formation. Vous pouvez apporter votre propre matériel ou l'acheter dans notre boutique durant le cours. Lors de la cérémonie d'initiation, il vous sera remis le manuel Sivananda de la formation, ainsi que deux pantalons de yoga et deux T-shirts. Notre boutique sera ouverte tous les jours pour l'achat de livres, cassettes, vêtements, coussins et tapis de yoga etc.

Traduction

La formation du 3 juillet au 1er août est donnée en anglais et en français avec traduction simultanée dans l'une de ces deux langues. Elle est également traduite en espagnol, allemand et hollandais. Veuillez apporter une écouteur (type walkman ou MP3) pour la traduction. Location du receveur pour la traduction : 30 €. La formation du 2 au 30 août est entièrement en français.

Invités Internationaux

La formation inclura également des conférences et des programmes culturels donnés par des intervenants de renommée internationale. Les participants et les dates seront annoncés ultérieurement.

Comment se rendre au Château du Yoga Sivananda

Des aéroports de Paris à la gare :

Des aéroports de Paris à la gare : De l'aéroport de Charles de Gaulle, prendre le RER B jusqu'à St Michel-Notre-Dame, connecter avec le RER C jusqu'à Gare Austerlitz. De là prendre le train.

En train à Les Aubrais :

Prendre le train de la gare d'Austerlitz pour les Aubrais et de là, prendre un bus (Car Dunois) pour Neuville-aux-bois et descendez au cimetière, cela prend une demie heure. Voir les horaires sur notre site à www.sivananda.org/orleans. Du village, prenez un taxi jusqu'à l'Ashram, cela prend 5 minutes. Il est préférable de réserver le taxi à l'avance au **02 38 91 04 38**. Vous pouvez également prendre un taxi dès la gare Les Aubrais à l'Ashram (environ 35 €).

En voiture de Paris :

De Paris, prendre l'autoroute A10 (direction Bordeaux) jusqu'à Artenay. De là, prendre la direction Neuville aux Bois. Vous pouvez aussi prendre la nationale 20 jusqu'à Neuville aux Bois. A la sortie du village tournez à droite et prenez la D8, direction Rebréchin et Chécy. Prenez alors la première route à droite, direction Bougy lez Neuville. Après 500 mètres, tourner à droite dans l'Impasse du Bignon. L'Ashram se trouve au bout de cette route sur la droite.

Tranfert à partir de l'aéroport :

Réservez le taxi-navette Transpac pour qu'il vienne vous chercher à l'un des deux aéroports de Paris pour un transport direct jusqu'à l'Ashram. Le coût de la navette par personne est environ 80 €, selon l'aéroport d'arrivée. **Tel 02.38.70.56.59.**

Yogi Bus :

Un transport en « Yogi bus » sera organisé **le vendredi 3 juillet et le dimanche 2 août** du Centre Sivananda à Paris et amènera les élèves au Château du Yoga Sivananda. Contactez-nous pour plus d'information.

Pour toute information, visitez notre site à www.sivananda.org/orleans



Château du Yoga Sivananda

26 Impasse du Bignon, 45170 Neuville aux Bois
Tel : +33 (0)2 38 91 88 82 Fax : +33 (0) 2 38 91 18 09
email : orleans@sivananda.net
www.sivananda.org/orleans

Château du Yoga Sivananda

à Neuville aux bois (Loiret)

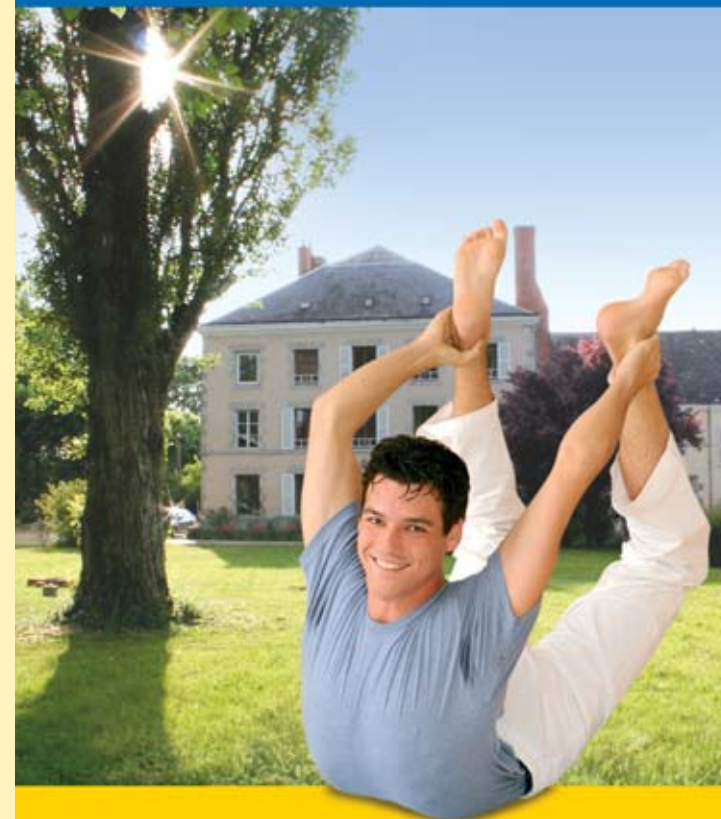
Tel: +33 (0)2 38 91 88 82 • www.sivananda.org/orleans

FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA

3 juillet – 1 août 2009 (International)

2 – 30 août 2009 (en français)

- Stage intensif de 4 semaines
- Conférenciers internationaux



Fondé par Swami Vishnudevananda en 1957

« Le Yoga est un système intégral d'éducation du corps, du mental et de l'âme » – Swami Sivananda

La formation



C'est en 1967 que Swami Vishnudevananda, le fondateur des Centres internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, enseigne la première formation de professeurs de Yoga jamais donnée en Occident. Aujourd'hui, ce cours de réputation internationale est enseigné par des disciples de longue date

Curriculum

Le curriculum très riche est basé sur les cinq pratiques essentielles du Yoga de Swami Vishnudevananda.

- Exercices appropriés (asanas)
- Respiration correcte (pranayama)
- Relaxation correcte (savasan)
- Alimentation saine (végétarienne)
- Pensée positive et méditation (vedanta et dhyana)

Asanas

- La salutation au soleil et les 12 postures de base
- Variations avancées
- Leurs effets sur les corps physique et astral (subtil)
- Alignement postural
- Relaxation profonde et libération de l'énergie bloquée

Pranayama

- Les pratiques de base : khapalabhati et anuloma viloma (respiration alternée)
- Exercices de pranayama avancés

Kriyas

- Les 6 exercices classiques de purification de l'organisme

Comment enseigner

- Comment enseigner les douze postures de base et le pranayama aux élèves débutants et intermédiaires
- Créer un environnement approprié pour le cours
- La séance de base
- Comment enseigner aux élèves débutants et intermédiaires



de Swami Vishnudevananda. Plus de 21.000 personnes sont diplômées de cette formation. Ce cours intensif de quatre semaines couvre tous les aspects du Yoga, pratiques, théoriques et philosophiques. L'enseignement y est très individuel. Après avoir réussi l'examen final, les élèves reçoivent un certificat de compétence décerné par les Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta. Le titre décerné est celui de "Yogi Siromani".

Anatomie & physiologie

- Effets des asanas sur les principaux systèmes de l'organisme

Principes de l'alimentation yogique

- Les raisons éthiques, physiques et spirituelles du végétarisme
- L'influence de l'alimentation sur le mental
- L'alimentation correcte
- L'alimentation selon les principes de l'Ayurveda

Méditation

- Les 12 étapes de la méditation
- Les bienfaits de la méditation
- Les Mantras (possibilité d'initiation au Mantra)

Kirtan (chant)

- Les effets positifs du chant sur les émotions
- La prononciation correcte et l'attitude mentale
- Apprentissage de chants classiques en sanskrit

Bhagavad Gita

- Etude et commentaire de cette écriture classique

Les 4 voies du Yoga

- Karma yoga, Bhakti yoga (comprend la participation à des rituels dévotionnels tels que puja, arati, homa, yantra et une introduction aux déités indiennes et à leur signification cosmique), Raja yoga et Jnana Yoga

Les enseignants

Yoga Acharyas, disciples de longue date de Swami Vishnudevananda.



Swami Durgananda



Swami Sivadasananda



Swami Kailasananda



Swami Atmaramananda

Week-end de préparation

Nous vous recommandons la retraite préparatoire au Château du Yoga Sivananda :

Du 6 au 8 février
ou du 3 au 5 avril 2009

(il suffit de participer à l'une des deux retraites préparatoires)

Participation aux frais* 96 € en dortoir,
122 € en chambre double et 156 €
en chambre privée

* La participation aux frais est valable jusqu'au 31 mars 2009



Programme quotidien

5h30 Réveil | 6h00 Méditation, chants de mantras et conférence | 8h00 Asanas et pranayama | 10h00 Déjeuner | 11h00 Karma Yoga | 12h00 Bhagavad Gita ou cours de chants | 14h00 Conférence principale | 16h00 Asanas et pranayama | 18h00 Dîner | 20h00 Méditation, chants de mantras et conférence | 22h00 Coucher

La participation à toutes les activités est obligatoire. Des changements dans le programme peuvent avoir lieu de temps en temps.

