



YOGA SIVANANDA

Fondé en 1957 par Swami Vishnudevananda



Swami
Sivananda
(1887 – 1963)



Swami
Vishnudevananda
(1927–1993)

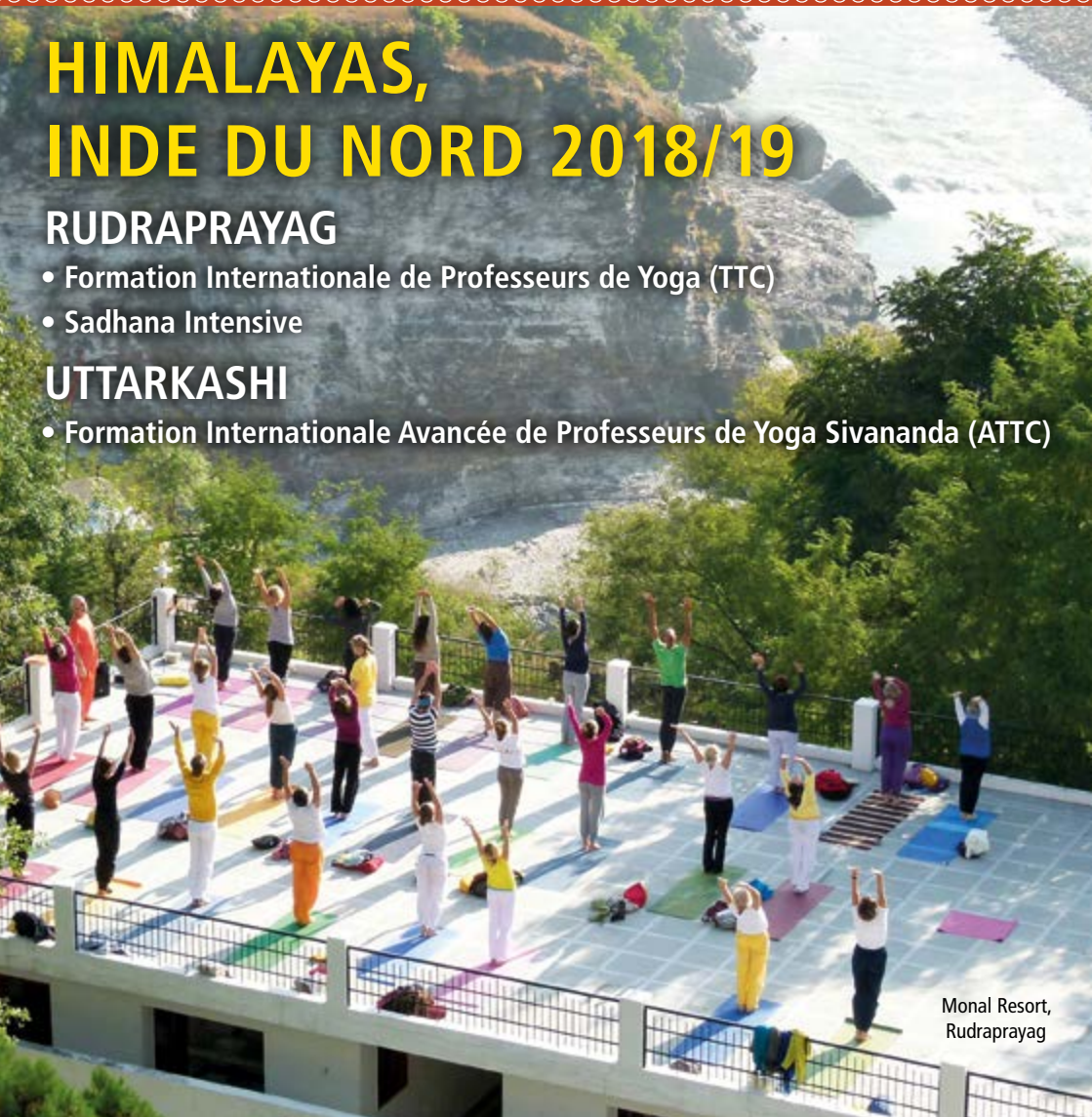
HIMALAYAS, INDE DU NORD 2018/19

RUDRAPRAYAG

- Formation Internationale de Professeurs de Yoga (TTC)
- Sadhana Intensive

UTTARKASHI

- Formation Internationale Avancée de Professeurs de Yoga Sivananda (ATTC)



Monal Resort,
Rudraprayag

Organisé par

Centre Sivananda de Yoga Vedanta Munich

Fondé en 1957 par Swami Vishnudevananda

Steinheilstr. 1, 80333 Munich, Allemagne

Tél. +43 5356 67 404

rudraprayag-himalayas@sivananda.net

www.sivananda.eu

YOGA SIVANANDA DANS LES HIMALAYAS

Les Centres Européens de Yoga Sivananda organisent des formations de professeurs de yoga en Inde depuis 2006. Nos deux sites à Rudraprayag et à Uttarkashi dans l'état indien d'Uttarakhand sont situés sur les rives d'affluents du Gange. C'est une région imprégnée des pensées spirituelles provenant de générations de pèlerins ayant marché et prié dans ces lieux purs au cœur de la nature.



“ Quel charmant paysage nous offrent les Himalayas! Quelle douceur est celle de la Mère Ganga! Combien apaisantes et élevantes sont leurs vibrations! Combien émouvante est la compagnie des yogis!” Swami Sivananda

RUDRAPRAYAG, UTTARAKHAND

Rudraprayag est une ville de pèlerinage (20.000 habitants) au point de confluence de l'Alaknanda et de la Madakini, deux importants affluents du Gange. Elle est située à 890 m d'altitude et à 370 km de Delhi. L'Hotel Monal Resort est à 3km de Rudraprayag, sur un terrain de 1,2 hectare de jardins, entouré de trois côtés par la chaîne de l'Himalaya inférieur. Les chambres sont de 1 à 3 lits et ont toutes une salle de bain privée.

UTTARKASHI, UTTARAKHAND

Le Sivananda Kutir se trouve à 1.352m d'altitude, près du village de Metala, à 8km au nord d'Uttarkashi. Uttarkashi est célèbre pour sa communauté de sadhus et de swamis qui vivent dans des ashrams au bord du Ganges, à mi-chemin entre Rishikesh et Gangotri, une des quatre sources du Gange. Fondé par Swami Vishnudevananda, cet ashram est un lieu idéal pour pratiquer à l'écart du monde, inspiré par la présence protectrice du Gange et des Himalayas. Le Sivananda Kutir est l'emplacement idéal pour la formation de professeurs avancée. Un prêtre local y fait des pujas quotidiennes dans le temple de l'Ashram, dédié à Siva.



FORMATION INTERNATIONALE DE PROFESSEURS DE YOGA SIVANANDA À RUDRAPRAYAG (TTC)

24 OCTOBRE – 22 NOVEMBRE 2018

23 FÉVRIER – 24 MARS 2019

19 OCTOBRE – 17 NOVEMBRE 2019

Les jours d'arrivée et de départ sont inclus dans les dates ci-dessus.

- Première formation de professeurs de yoga en Occident, depuis 1969
 - Formation intensive sur 4 semaines
 - Théorie et pratique de tous les aspects du yoga
 - Plus de 1000 élèves formés chaque année
- 300 heures d'enseignement**



Participation aux frais (chambre et repas compris) :

Chambre triple 2530 €

Chambre double 3090 €

Chambre individuelle 3910 €

Un prix réduit de 2300 € pour la chambre triple est disponible pour les ressortissants des pays suivants (résidant dans leur pays d'origine) : Europe de l'Est, Grèce, Espagne, Italie, Portugal, Amérique Centrale et Amérique du Sud. Les prix sont valables jusqu'au 31 octobre 2018.

Des excursions sont possibles les jours de repos :

- Rudraprayag (3 km) • Rudranath Temple (2 km)
- Koteswar Temple (3 km) • Agastyamuni (23 km)
- Kartik Swami (38 km)

Langues de la formation : Anglais, allemand, français, espagnol, italien. Veuillez nous contacter pour une traduction en portugais et en russe.

Langue d'instruction : en anglais, avec traduction simultanée vers plusieurs langues via un système de traduction sans fil.

Personne contact : Swami Vidyanda : Tél. +43 5356 67 404 (Lun. – dim., 11h – 16h) · rudraprayag-himalayas@sivananda.net • Swami Nityananda : Tél. +33 1 40 26 77 49 (Lun. – vendredi, 11h – 18h) · paris@sivananda.net

Pour vous inscrire et pour plus de détails à propos du cursus, de l'emploi du temps, du matériel d'enseignement, de l'arrivée et du départ, de visa, de la certification par « Yoga Alliance » et pour les conditions d'annulation, visitez :

www.sivananda.eu

Kartik Swami Temple



CURSUS

Asanas

La pratique quotidienne comprend : • La salutation au soleil et les 12 postures de base • 100 variations des postures, de niveau intermédiaire à avancé • alignement postural • relaxation profonde par autosuggestion-relâchement de blocages énergétiques • sessions pour différents âges.

Bienfaits des asanas • Contrôle des émotions et meilleur pouvoir de concentration • Débarrasser le corps de surpoids et améliorer la santé • Soulager des maux chroniques tels que la constipation, les rhumatismes, les problèmes digestifs • Stimuler la circulation et stabiliser les fonctions de la thyroïde • Maintenir les muscles souples jusque dans la vieillesse.

Gestion du stress et relaxation

• Stimulation de la réponse de relaxation du système nerveux grâce à l'autosuggestion • Les trois niveaux de la relaxation • Techniques de relaxation mentale pour la sérénité • Etirement, respiration, tension et détente.

Pranayama

• Accroît la capacité respiratoire • Détend le système nerveux • Equilibre les deux hémisphères du cerveau • Purifie les nadis (canaux d'énergie subtile) • Eveille l'énergie spirituelle intérieure • Kapalabhati (exercice pour le nettoyage des poumons) • Anuloma Viloma (respiration alternée) • Samana (purification mentale des nadis) • Les 8 pranayamas principaux : Ujjayi, Surya Bheda, Bhastrika, Plavini, Moorcha, Sitali, Sitkari, Bhramari.

Kriyas

• Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli and Basti : six exercices classiques de nettoyage pour les yeux, le nez, les voies respiratoires, l'oesophage et l'estomac, les organes abdominaux et le gros intestin • Explication et démonstration des exercices et de leurs effets • Instruction individuelle.

Anatomie et Physiologie du Yoga

• Introduction aux principaux systèmes du corps • Les effets des asanas et du pranayama sur les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, digestif, squelettique et musculaire.

Pratique d'enseignement

• Comment enseigner les 12 postures de base et les exercices de respiration aux élèves débutants et intermédiaires • Ateliers de corrections • Dans la deuxième moitié de la formation, les participants s'entraîneront à enseigner sous la surveillance d'un instructeur expérimenté.

Nutrition du Yoga

• Végétarisme – pour des raisons éthiques, spirituelles, et de santé • Comment l'alimentation influence le mental • Equilibre adéquat des principaux nutriments • Principes de nutrition Ayurvédique • Effets guérisseurs du jeûne.

Méditation

• Méditation physique et mentale • Pratique quotidienne de 12 étapes de la méditation • Effets et expériences dans la méditation • Mantras – énergie spirituelle du son • Initiation au mantra (facultative).

Hatha Yoga

• Principes éthiques • Le prana (énergie vitale) – le mental • Du contrôle du corps au contrôle du mental.

Raja Yoga

• Ashtanga, les huit étapes du yoga • Antahkarana, les fonctions du mental • Concentration et méditation.

Kundalini Yoga

• L'Absolu et ses manifestations • Macrocosme et microcosme • Les 7 chakras • L'éveil de l'énergie cosmique

Bhakti Yoga

• Kirtan : le chant de mantras classiques en sanskrit • Les divinités indiennes et leur signification cosmique • Arati et pujas (symboles yogiques et rituels traditionnels).

Karma Yoga

• La loi de cause à effet • Samsara : la roue des naissances et des morts • Karma Yoga, service désintéressé : pratique quotidienne au sein de l'ashram (1 heure).

Jnana Yoga

• Concepts de base de la philosophie Vedanta • Les 7 Bhoomikas ou plans de conscience • Espace, temps, causalité • Les 3 corps • Les 3 niveaux du mental • La conquête de la mort

Bhagavad Gita

• Etude du texte et du commentaire de cette écriture classique du yoga.

“Le Yoga est un système intégral d'éducation, éducation non seulement du corps, du mental, et de l'intellect, mais aussi de l'esprit intérieur.” Swami Sivananda

PROGRAMMES SPÉCIAUX PENDANT LA FORMATION À RUDRAPRAYAG

UN VOYAGE DE 7 JOURS VERS LE SENS DE LA VIE



avec
Bhakti Yoga Acharya

Sri Venugopal
Goswami

de Vrindavan, Inde du Nord



Bhagavad Saptaha, la récitation sur sept jours du Srimad Bhagavatam, approfondit la compréhension des quatre chemins classiques du yoga, dont la sagesse est exposée dans cette écriture classique.

Ce temps fort spirituel est une opportunité unique de faire l'expérience directe du Bhakti Yoga traditionnel.

Accompagné de musique « live » : harmonium, voix, flûte de bambou, et tabla.

Cérémonies classiques des temples

- Yantras (représentation géométriques de l'univers)
- Récitation d'écritures classiques (Mantras)
- Gestes symboliques (Mudras)

Par leur emploi des couleurs, des sons, de la gestuelle sacrée, les cérémonies traditionnelles (pujas) réalisées dans les temples indiens aident à clarifier le mental. Cette partie du cursus est guidée par un prêtre indien et crée une forte vibration méditative.

Massages Ayurvédiques

Les massages ayurvédiques à l'huile renforcent les effets du yoga. Des masseuses pour les femmes sont présentes sur le site. Un masseur pour les hommes est présent certains jours de la semaine. Vous pouvez réserver et payer votre traitement à la réception de l'hôtel.

La nutrition saine selon l'Ayurvéda

Des conférences sur les règles diététiques et hygiéniques de l'Ayurvéda vous aideront à développer une alimentation saine. Un thérapeute ayurvédique indien sera présent et fera plusieurs présentations sur les principes de l'Ayurvéda. Possibilité de consultation individuelle (en sus).



SADHANA INTENSIVE À RUDRAPRAYAG

31 OCTOBRE – 15 NOVEMBRE 2018
28 OCTOBRE – 12 NOVEMBRE 2019

Les jours d'arrivée et de départ sont inclus dans les dates ci-dessus.

Langues : Anglais, allemand, français, espagnol

La sadhana intensive est un stage de deux semaines basé sur les enseignements classiques du Hatha Yoga Pradipika. Elle a été créée par Swami Vishnudevananda, qui s'est inspiré de la pratique intensive de Hatha Yoga qu'il a lui-même suivie pendant une période de sadhana intense dans les Himalayas. Swami Vishnudevananda a souvent dit que cette pratique intensive lui avait donné l'énergie de poursuivre sa mission de répandre les enseignements du yoga en Occident pendant près de 40 ans. Ce stage comprend une pratique individuelle divisée en deux ou trois sessions quotidiennes, mettant l'accent sur une pratique intense et prolongée du pranayama avancé. Les participants arrivent progressivement à huit heures de pratique de hatha yoga par jour.

Pour vous inscrire et pour plus de détails à propos du cursus, de l'emploi du temps, du matériel d'enseignement, de l'arrivée et du départ, de visa, de la certification par « Yoga Alliance » et pour les conditions d'annulation, visitez : www.sivananda.eu

Participation financière (chambre et repas compris) :

Chambre triple 1310 €

Chambre double 1620 €

Chambre individuelle 2030 €

Les prix sont valables jusqu'au 31 octobre 2018.

CURSUS

- L'accent du programme est mis sur la pratique du pranayama plus que sur celle des asanas
- Etude d'écritures classiques du Hatha Yoga, du Bhakti Yoga, et de la philosophie du Vedanta
- Pratique de la méditation
- Pratique de mouna (silence) pendant certains moments de la journée afin de préserver l'énergie vitale.

130 heures d'enseignement

Personne contact :

Swami Vidyananda : Tél. +43 5356 67 404

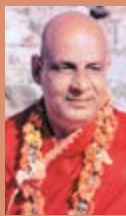
(Lun. – dim., 11h – 16h) · rudraprayag-himalayas@sivananda.net

Swami Nityananda : Tél. +33 1 40 26 77 49

(Lun. – vendredi, 11h – 18h) · paris@sivananda.net



LES MAÎTRES DE YOGA



SWAMI SIVANANDA
(1887–1963)

Un grand sage et yogi de l'Inde moderne et la force spirituelle derrière les centres internationaux de Yoga Vedanta Sivananda. Swami Sivananda a enseigné la synthèse de toutes les voies du yoga.



SWAMI VISHNUDEVANANDA
(1927–1993)

Disciple de Swami Sivananda et fondateur des Centres internationaux de yoga Vedanta Sivananda. Il est un maître reconnu de Hatha et Raja Yoga, et l'auteur du best-seller « *Le Grand Livre du Yoga* ».

LA FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA SIVANANDA

Cette formation, première en son genre a été créée par Swami Vishnu Devananda en 1969. Elle est actuellement enseignée par les disciples de longue date des Swami Vishnu Devananda. Plus de 43'000 personnes ont obtenu le diplôme de professeur de yoga et nous comptons environ 1000 nouveaux diplômés chaque année. L'objectif de la formation est de former des professeurs de yoga qualifiés et inspirés, capables de faire partager aux autres l'expérience du yoga en se basant sur leur propre pratique et discipline personnelle. Cette formation est destinée à tous les pratiquants de yoga en quête d'une expérience transformatrice et ce dans un cadre magnifique.

INSTRUCTEURS DE LA FORMATION

Yoga Acharyas et disciples de longue date de Swami Vishnu Devananda, ainsi que d'autres Swamis et enseignants des Centres Sivananda de Yoga Vedanta. Les formations de professeurs sont guidées par un ou plusieurs Acharyas ; ils ne sont pas tous présents pour la durée complète de la formation.



Swami Durgananda
Yoga Acharya



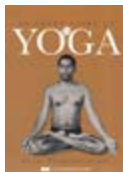
Swami Sivasadananda
Yoga Acharya



Swami Kailasananda
Yoga Acharya

LES LIVRES DE LA FORMATION

Pour la Formation de Professeurs (TTC) :



Le Grand Livre du Yoga
De Swami Vishnu Devananda

Ce livre datant de 1960 a été un des premiers livres de yoga ayant contribué à la dissémination du yoga dans le monde.



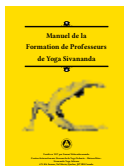
Le Yoga du Corps et de l'Esprit
Centre de Yoga Sivananda

Instructions détaillées pour élèves débutants, intermédiaires et avancés, avec plus de 350 photos et illustrations.



La Bhagavad Gita
Avec les commentaires de Swami Sivananda

Swami Sivananda explique simplement les 700 vers de ce classique de la littérature spirituelle.



Manuel de la Formation de Professeurs de Yoga Sivananda

Chaque participant reçoit un manuel de 490 pages au début de la formation. En plus des résumés de toutes les conférences principales, la nouvelle édition contient aussi une partie complètement révisée sur le Hatha Yoga et l'anatomie.

FORMATION AVANCÉE DE PROFESSEURS DE YOGA SIVANANDA (ATTC)

2 MARS – 31 MARS 2019

Les jours d'arrivée et de départ sont inclus dans les dates ci-dessus.

Langues : Anglais, allemand, français, espagnol

Participation financière (chambre et repas inclus) :

Dortoir 2350 €

Chambre double 2690 €

Les prix sont valables jusqu'au 31 décembre 2018.

Cette formation de quatre semaines a été établie en 1978 par Swami Vishnudevananda. Elle élargit les horizons et apporte une abondance de nouvelles expériences aux diplômés de la formation de professeurs Sivananda souhaitant enrichir leurs compétences d'enseignement. Prérequis de participation : diplôme de la formation de professeurs Sivananda.

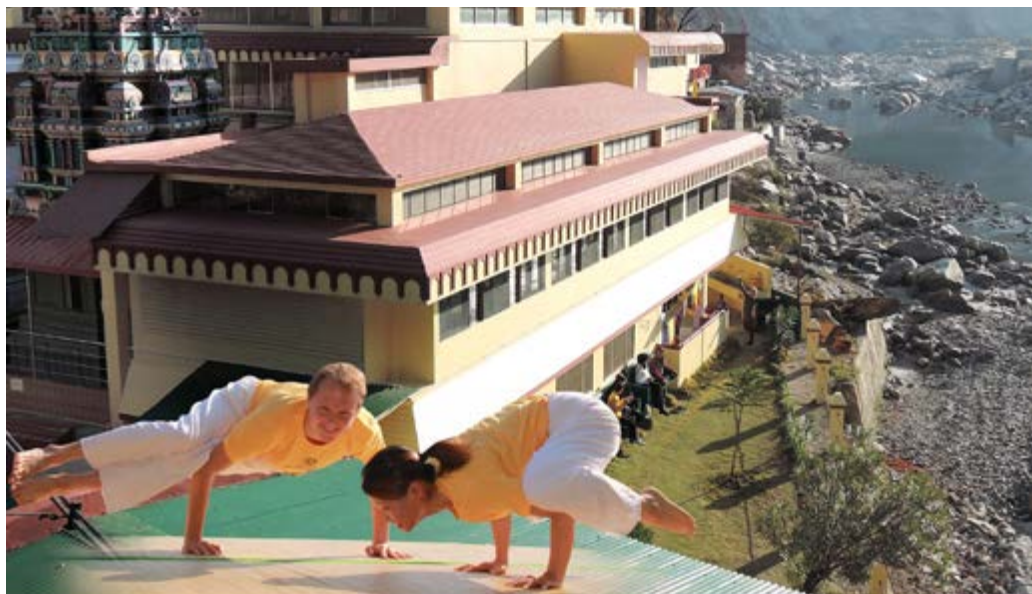
Pour vous inscrire et pour plus de détails à propos du cursus, de l'emploi du temps, du matériel d'enseignement, de l'arrivée et du départ, de visa, de la certification par « Yoga Alliance » et pour les conditions d'annulation, visitez : www.sivananda.eu

Personne contact : Swami Vidyananda : Tél. +43 5356 67 404 (Lun. – dim., 11h – 16h) · rudraprayag-himalayas@sivananda.net • Swami Nityananda : Tél. +33 1 40 26 77 49 (Lun. – vendredi, 11h – 18h) · paris@sivananda.net

CURSUS

- Variations avancées dans les asanas
- Exercices de pranayama avancé
- Philosophie du Vedanta
- Raja Yoga Sutras
- Introduction au sanskrit
- Anatomie et physiologie des cellules, nerfs, cerveau, et glandes endocrines

330 heures d'enseignement



Organisé par

Centre Sivananda de Yoga Vedanta Munich

Fondé en 1957 par Swami Vishnudevananda

Steinheilstr. 1, 80333 Munich, Allemagne

Tél. +43 5356 67 404

rudraprayag-himalayas@sivananda.net

www.sivananda.eu