

ĀYURVEDA

Āyurveda une forme de Yoga ?

L'Ayurveda est un art de vivre en conscience. Cette conscience est celle du dialogue perpétuel et toujours changeant entre notre être et la nature. La connaissance (Veda) de ce dialogue ou principe de vie (Ayu) est l'essence même de ce que l'on appelle Ayurveda. L'Ayurveda tout comme le Yoga partage ce travail sur la conscience. Ces weekends nous permettront d'explorer le Yoga et ses techniques sous l'éclairage de l'Ayurveda.

L'Ayurveda est la science qui décrit le plus les mécanismes profonds du mouvement de l'énergie, de sa connexion aux éléments et de leurs effets sur les corps. L'Ayurveda est une discipline plus que nécessaire pour tout pratiquant du Yoga pour continuer d'explorer sa pratique, sa physique, sa mécanique holistique tout en utilisant la subtilité du langage originel de ces deux sciences : les cinq éléments et leurs qualités (Gunas).

La formation

L'approche de l'ayurveda et la formation au cours des 5 week-ends étant progressifs et évolutifs, il est important de les faire dans l'ordre. Au cours des week-ends, des ustensiles et des huiles seront mis à votre disposition pour mettre en pratique certaines techniques abordées.

Ces week-ends de formation sont ouverts à tous, quelque soit votre niveau de pratique de yoga.

LES HORAIRES

samedi	dimanche
Accueil : 8h15	7h00 à 8h00 pratique 8h00 : petit-déjeuner
9h00-12h00 : pratique 12h00 : déjeuner	9h00-12h00 : pratique 12h00 : déjeuner
14h00-19h00: pratique 19h00 : dîner	14h00-16h00: pratique Fin du stage

20h30-21h30 : Causerie Partage

INFORMATION

Apporter un tapis pour la pratique, un coussin et une petite couverture pour les relaxations.

FRAIS DE PENSION

Vous devez réserver votre hébergement à
Côté Lac Évian
531 avenue de Neuvecelle
74500 Evian

Le forfait hébergement-repas est à envoyer au moins un mois avant le stage.

Vous pouvez également payer par CB par téléphone au **04 50 75 35 87**.

Arrivée la veille ou chambre individuelle : prévoir un supplément et téléphoner à Côté Lac Évian.

Prix de la pension du week-end en 2017 : **67,05€**

Pas de remboursement en cas de désistement

eye

École de Yoga d'Évian

AYURVEDA & YOGA

Vaidya Lionel Narendra Das



Formation Évian 2017/18



Yoga de l'énergie

L'ENSEIGNANT

Vaidya Lionel Narendra Das



Spécialiste en médecine ayurvédique diplômé de l'Université Ayurvédique du Gujarat, Inde.

Narendra Das, ou Lionel Poirot de son nom civil, a étudié et pratiqué en continu l'Āyurveda à "la Gujarat Ayurved University" pendant six années.

Sa formation universitaire suit le cursus de formation des médecins ayurvédique indiens ou « Vaidya* ». La formation est délivrée en anglais et en sanskrit. Narendra Das a étudié les textes médicaux classiques de l'Āyurveda, sa philosophie, son histoire et les huit spécialités que compte cet art de vivre. Il a pratiqué dans les deux hôpitaux ayurvédiques que compte la ville de Jamnagar pendant plusieurs années. En complément de ses années universitaires, il a perfectionné ses connaissances pratiques auprès de tradipraticiens du Sud de l'Inde. Il a pu ainsi étudier entre autre la science du Nādi Pariksha (pouls) tel que l'enseigne le Lada Vidya. Le Lada Vidya est une forme d'Āyurveda encore pratiquée par de rares médecins traditionnels nomades de lignée Siddhar dans le sud de l'Inde. En contact étroit avec ses maitres, il continue à se former d'une manière traditionnelle en consultant à leurs côtés dans le Kerala.

L'Université d'Āyurveda du Gujarat est la seule université d'Āyurveda au monde qui collabore étroitement avec l'Organisation Mondiale de la Santé.

*Vaidya: "Praticien traditionnel" enĀyurveda.

FORMATION

Dates des Week-ends

• 9 et 10 décembre 2017

Week-end 1 : Élément Ether (Ākāśa Bhūta)

Exploration du visible et de l'invisible dans le Yoga et le Tantra. Approche élémentaire de l'éther selon l'Āyurveda et le Yoga. Dynamique d'une science en conscience « Āyurveda et Yoga » : méditation, mudrā, bīja mantra, Kriyā sur l'élément éther. Vāta, le « chef d'orchestre » partie 1

• 27-28 janvier 2018

Week-end 2 : Élément Air (Vāyu Bhūta)

La dynamique de Vāyu dans le corps physique et énergétique. Introduction sur les Nāḍis. Dynamique d'une science en conscience « Āyurveda et Yoga » : méditation, mudrā, bīja mantra, Kriyā de l'élément air. Vāta, le « chef d'orchestre » partie 2

• 24-25 février 2018

Weekend 4 : Élément Feu (Agni Bhūta)

Agni : le feu digestif. Alimentation et digestion selon l'Āyurveda partie 1. Dynamique d'une science en conscience « Āyurveda et Yoga » : méditation, mudrā, bīja mantra, kriyā sur l'élément Feu.

Pitta doṣa

• 07-08 avril 2018

Weekend 5 : Élément Eau (Jala bhūta)

Alimentation et digestion selon l'Āyurveda partie 2. Dynamique d'une science en conscience « Āyurveda et Yoga » : méditation, mudrā, bīja mantra, kriyā sur l'élément Eau.

Kapha doṣa

• 23-24 juin 2018

Weekend 6 : Élément Terre (Pṛthvī Bhūta)

Dynamique d'une science en conscience « Āyurveda et Yoga » : méditation, mudrā, bīja mantra, kriyā sur l'élément Terre. Techniques de nettoyage Ayurvédique des Indriyas au quotidien

INSCRIPTION

Inscription

Si vous souhaitez vous inscrire, rendez vous sur notre site www.yoga-energie.fr

Si vous ne pouvez pas vous inscrire en ligne, contactez le Secrétariat Yoga Gestion.

Lieu du stage

Côté Lac Évian

531 av de Neuvecelle, 74500 Évian

Tarifs formation

5 WEEK-ENDS : 729+39 (ADHÉSION) = **768€**

Tarifs week-end

Tarif hors formation

WEEK-END : 173€ + 7€ (ADHÉSION) = **180€**

Adhérent Yoga Gestion

Si vous avez payé les 39€ d'adhésion

WEEK-END : **173€**

YOGA GESTION

Directeur

PHILIPPE LIATARD

Secrétariat Yoga Gestion

38 IMPASSE DU CONNÉTABLE

38880 AUTTRANS

TÉL : 04 76 77 81 33

PORTABLE : 06 52 28 87 35

secretariatyogagestion@gmail.com

Sites internet

www.yoga-energie.fr

