

## ÉCOLE DE YOGA D'ÉVIAN

### Basée sur le Yoga de l'Énergie

Le Hatha-Yoga enseigné à l'École d'Évian est le Yoga de l'Énergie.

C'est une des multiples formes de Hatha-Yoga avec, dès le départ, une sensibilisation marquée aux énergies (Prāna). Les énergies sont manifestées par des ambiances différentes, le jour et la nuit, le soleil (Ha) et la lune (Tha), le ciel et la terre, le masculin et le féminin... Tout le jeu des complémentarités à la base des changements ! Ces forces complexes se rythment selon les saisons et influencent notre vie et nos fonctionnements internes. La circulation de l'énergie est un puissant moyen de bien-être. La pratique de l'École inclut les dimensions physique, vitale, mentale, psychique et spirituelle.

### Rythmée par les énergies de saisons

À Évian, l'enseignement de l'École est structuré dès la 2ème année sur les énergies de saison. À chaque saison correspond une ambiance dominante, un des cinq éléments, un Chakra, un des cinq sens, deux fonctions énergétiques couplées... Ceci colore toute la pratique : postures, respiration, relaxation, pranāyama, méditation...

### L'originalité de l'école

Tout l'enseignement de l'École est centré sur l'expérimentation personnelle. L'anatomie-physiologie est concrètement vécue. Et les Textes de la tradition insufflent l'esprit de la pratique.

L'équipe des sept formateurs se réunit plusieurs fois par an pour un partage de pratique et pour enrichir de manière cohérente l'enseignement et la pédagogie de l'école.

## LES HORAIRES

samedi	dimanche
Accueil : 8h15	7h à 8h pratique 8h : petit-déjeuner
9h-12h : pratique 12h : déjeuner	9h-12h : pratique 12h : déjeuner
14h-19h : pratique 19h : dîner	14h-16h : 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

# AYURVÉDA & YOGA

Vaidya Lionel Narendra Das



16-17 sept. 2017



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'ayurvéda à "la Gujarat Ayurved University" pendant six années.



Sa formation universitaire suit le cursus de formation des médecins ayurvédiques indiens ou « Vaidya\* ». La formation est délivrée en anglais et en sanskrit. Narendra Das a étudié les textes médicaux classiques de l'Ayurvéda, étudié 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 autres la science du Nādi Pariksha (pouls) tel que l'enseigne le Lada Vidya. Le Lada Vidya est une forme d'Ayurvéda encore pratiquée par de rares médecins traditionnels nomades de lignée Siddhar dans le sud de l'Inde. En contact étroit avec ses maîtres, il continue à se former d'une manière traditionnelle en consultant à leurs côtés dans le Kerala.

## THÈME DU WEEK-END

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

*\*Vaidya: "Praticien traditionnel" en Ayurvéda.*

### Thème du Week-end

L'Ayurvéda 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 Ayurvéda. L'Ayurvéda, tout comme le Yoga, partage ce travail sur la conscience. Ce week-end nous permettra d'explorer le Yoga et ses techniques sous l'éclairage de l'Ayurvéda. L'Ayurvéda est la science qui décrit le plus les mécanismes profonds du mouvement de l'énergie, de sa connexion aux éléments et de l'effet de ces derniers sur les corps. L'Ayurvéda est une discipline plus que nécessaire pour tout pratiquant du Yoga pour continuer à explorer sa pratique, son physique et sa mécanique holistique tout en utilisant la subtilité du langage originel de ces deux sciences : les cinq éléments et leurs qualités (Gunas).

**Le week-end présenté ici est ouvert à tous, quelque soit votre pratique de yoga.**

**Apporter un tapis, un coussin ou petit banc pour la pratique.**

## INSCRIPTION

### Inscription

Si vous souhaitez vous inscrire, rendez vous sur notre site [www.yoga-energie.fr](http://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

### Date

16 & 17 septembre 2017

### Tarifs

#### Tarif hors formation

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

### Adhérent Yoga Gestion

Si vous avez payé les 39€ d'adhésion

WEEK-END : **173€**

*Paiement par chèque à l'ordre de Yoga Gestion ou sur le site de paiement sécurisé Paypal*

## YOGA GESTION

### Directeur

PHILIPPE LIATARD

### Secrétariat Yoga Gestion

38 IMPASSE DU CONNÉTABLE

38880 AUTRANS

TÉL : 04 76 77 81 33

PORTABLE : 06 52 28 87 35

[secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)

### Sites internet

[www.yoga-energie.fr](http://www.yoga-energie.fr)

