

Quelques repères sur l'histoire du Yoga

Le Yoga Sutras a débuté il y a plus de 5000 ans avec la civilisation Védique dans la vallée de l'Indus (Pakistan moderne). Le Sage **Patanjali** a approfondi sa pratique de l'Ashtanga Yoga basé sur 8 préceptes majeurs, -le yoga des huit branches en sanskrit- exposé dans son traité classique 200 ans av. JC.

LE YOGA ASHTANGA VINYASA

est d'abord enseigné par le **Yogi KRISHNAMACHARYA** à Mysore, dans le palais du Maharajah, auprès de *B.K.S. Iyengar, TKV Desikachar, Indra Devi, AG Mohan- du et K. Pattabhi Jois*.

Né en 1915, **K. PATTABHI JOIS** poursuit l'enseignement de l'**Ashtanga Vinyasa Yoga** jusqu'à sa mort en 2009 à l'âge de 93 ans.

Le **Vinyasa Yoga** ou **Vinyoga** se définit d'abord par une pratique en groupe avec des enchaînements de postures mémorisées ensemble, puis une pratique individuelle avec un enseignement guidé ponctuellement. Cette pratique du yoga, aussi appelée **Flow Yoga**, très dynamique demande une bonne condition physique *et pose l'accent sur la synchronisation du mouvement et de la respiration*.

LE YOGA de B.K.S. IYENGAR, Yogi mondialement connu et apprécié pour ses travaux. Il a développé et identifié une approche Scientifique du Yoga qui met l'accent sur la précision et l'alignement avec un enchaînement de postures organisées par séquence. De multiples structures médicales de référence dans le monde ont certifié le Yoga Iyengar comme une *alternative efficace pour soigner diverses maladies curables et contribuer à mieux gérer les maladies incurables*.

LE YIN YOGA retourne à la philosophie taoïste et la tradition chinoise, qui voit l'harmonie chez l'être humain dans l'union **Yin et Yang** à sa vraie nature et avec son environnement. .

Paulie Zink, créateur de l'approche Yin Yoga, initié au Kung-fu et en Yoga Taoïste (ou Daoïste) par **Cho Chat Ling**, Maître chinois en Arts martiaux.

Zink préconise *l'abandon du mental dans la pratique et une écoute attentive du ressenti corporel (felt awareness of our physicality)*.



Atelier ASHTANGA YOGA

Du 2 mars au 5 avril 2020 à SURESNES

UN YOGA THERAPEUTIQUE

POUR DEBUTANTS DE TOUS AGES AUX PLUS EXPERIMENTES

Les associations **SAY** et **SAMADHI** vous invitent à un stage de Yoga et de Méditation revitalisant.



- Voici l'opportunité de déconnecter d'une vie quotidienne surchargée pour atteindre l'équilibre dans votre corps et votre esprit.

* Le Yoga thérapeutique est adapté à tous âges, de l'enfant à la personne âgée, qui peuvent pratiquer au quotidien.

* Cet outil puissant, permet d'atteindre l'état de complète méditation et le bien être physique et mental.



REUNION DE PRESENTATION Par Maître Yogi RAJESH KUMAR

**DIMANCHE 1ER MARS
DE 11 À 12H**

10 rue Georges Appay à Suresnes
Avec un échange convivial
autour d'un verre de l'amitié

Rajesh KUMAR, Professeur Maître Yogi Diplômé
« Yoga Master-Certified by Indian Government »
pratique le yoga depuis plus de 20 ans.

Rajesh enseigne la relaxation et les techniques de respiration intégrant les méthodes de yoga thérapeutiques pratiquées en Inde.



Rajesh KUMAR fonde en 2005, l'Académie **SAY - Shankara Ashtanga Yoga à Bangalore** avec le soutien et la bénédiction du **Dr B.K.S Iyengar** :

<http://www.sayyoga.in/> .

Cet atelier «à la carte» est actuellement dispensé à Bangalore, et peut aussi être animé comme à Bangalore en sessions spécifiques **pour les personnes mal-voyantes et mal-entendantes**.

LES OBJECTIFS DE L'ATELIER YOGA :

- 1) Santé Holistique par les Postures de Yoga : Asanas, et les méthodes respiratoires : Pranayama.
- 2) Transformation de l'esprit par la Méditation
- 3) Santé mentale et Pleine Conscience

SAMADHI—www.samadhimundi.org
07 67 78 45 44 samadhi1@laposte.net
14 Route de la Troche 78490 GROSROUVRE

A SURESNES, ATELIER A LA CARTE
5 semaines, du 2 mars au 5 avril 2020
 avec **SAMADHI** www.samadhimundi.org

Sessions au choix selon votre disponibilité :

***du Lundi au Vendredi : 2 heures**
 à 8h30 ou 9h30 // à 12h // à 16h30 // à 19h ou 20h

•les Samedi et Dimanche : 3 heures

de 9h30 à 12h30 ou de 14h30 à 17h30

Pour les nouveaux, la première session d'essai de 2 ou 3h peut être intégrée au tarif du forfait dégressif acheté ultérieurement.



PACK HORAIRE :

- * Pack 2 heures : **33 euros**
- * Pack 3 heures : **49 euros**
- * Pack 6 heures : **98 euros**
- * Pack 10 heures : **162 euros**
- * Pack 13 heures : **208 euros**
- * Pack 16 heures : **252 euros**
- * Pack 20 heures : **309 euros**
- * Pack 23 heures : **350 euros**
- * Pack 26 heures : **390 euros**
- * Pack 30 heures : **441 euros**
- * Pack 36 heures : **513 euros**

- Vous apprendrez des postures et exercices de relaxation thérapeutiques visant à améliorer votre forme, votre santé, et pouvoir les reproduire chez vous après le stage.
- 2h En Semaine : Pratique pendant 1h30 des postures Asanas et 1/2 heure des techniques de respiration Pranayama
- 3h en WE : Pratique pendant 2h des postures Asanas et 1 heure de Pranayama - travail de la voix si souhaité.

Il est recommandé de ne pas effectuer plus d'une session par jour
 En fin de stage vous est remis un document récapitulant les postures utiles pour renforcer votre pratique.

- Selon le nombre et le niveau des inscrits, deux niveaux d'apprentissage peuvent être proposés : Débutant et 1er Niveau
- Cet atelier favorise votre détente et votre respiration pour vous assouplir ; il est aussi thérapeutique pour réduire et même soulager divers problèmes médicaux : musculaires, métaboliques, articulations, lombalgies, hypertension, migraines etc..
- Accessoires fournis : coussin, chaise, ceinture, brique, couverture.

PLAN ET ACCES AU STAGE

10 rue Georges Appay, 92150 Suresnes
 A proximité des stations de Tramway ou de Train,
 - 10 mn à pied de la **Station tramway T2 Suresnes Longchamp**
 - 15 mn à pied de la **Station SNCF Suresnes Mont-Valérien**



INSCRIPTION

1°) En priorité sur HELLOASSO

<https://www.helloasso.com/associations/samadhi>

Attn : Pas de nécessité de régler de contribution élevée à HelloAsso.

* **Eventuellement** par virement sur la Banque postale :

Iban: FR18 2004 1010 1252 3770 5Y03 304 - Bic: PSSTFRPPSCE

-ou par chèque au **14 Route de la Troche 78490 GROSROUVRE**

- En cas d'éventuelle annulation, le cachet de la poste faisant foi, au-delà de la période qui précède le début du stage, le montant de remboursement est calculé sur la base du prix total du stage, selon les conditions ci-après :
 - * **30 jours** avant : remboursement **100 %** de la somme versée.
 - * **30 et 21 jours** avant : de **70 %** de la somme versée.
 - * **20 et 15 jours** avant : de **50 %** de la somme versée.
 - * **14 et 8 jours** avant : de **25%** de la somme versée
 - * **entre 7 jours et le 1er jour** du stage : la totalité de l'avance est conservée.
- L'association se réserve le droit d'annuler, de différer ou de moduler le planning des sessions pour toutes raisons nécessaires.

2°) Fiche d'informations administratives et de santé à compléter et nous adresser pour valider l'inscription:

3°) Réservation sur DOODLE :

Attn : Ouvrez votre compte avec mot de passe pour conserver la trace de vos cours choisis.

- Semaine 2 : <https://doodle.com/poll/peft2tawf7yvamwx>
- Semaine 3 : <https://doodle.com/poll/c8racg4ztx75auhr>
- Semaine 4 : <https://doodle.com/poll/uc2uf7d98g3yary9>
- Semaine 5 : <https://doodle.com/poll/wm2derhki99q9tkv>

SAMADHI—www.samadhimundi.org
07 67 78 45 44 samadhi1@laposte.net
14 Route de la Troche 78490 GROSROUVRE

INFORMATION

Bienvenue à l'Atelier YOGA ASHTANGA

Nom.....
 Prénom.....
 Email.....
 Tél. :
 Adresse :
 Age..... Sexe : M / F

Décrivez votre expérience de yogi

- 1) Classes de Yoga pratiquées.....
- 2) Style de Yoga pratiqué.....
- 3) Combien de temps

Objectifs / attentes concernant ce cours :

État de santé actuel.

Comment avez-vous pris connaissance de ce cours ?

Forfait et Cours choisi

Clause de non-responsabilité : *Je suis conscient (e) de mes limites et de ma condition physique et j'assume l'entière responsabilité de ma participation à ce cours. En aucun cas, Say, Samadhi ou l'un de ses instructeurs ne sera responsable de toute blessure résultant de ma participation.*

Date Signature

