



Cycle 2-Méthodologie de la pratique

13/14 mai et 24/25 juin 2017*



Après avoir étudié les fondements théoriques, le cycle 2 porte sur le cheminement et les outils offerts par le yoga à toute personne qui souhaite profondément se réaliser sur tous les plans de sa vie. Les sutras abordés dans ce cycle décrivent le processus à enclencher.

Une logique de pratique qui va de l'éthique des comportements à la méditation, en passant par la pratique posturale et respiratoire, la maîtrise des sens et des émotions.

Programme

- I. KRIYA YOGA : le yoga de l'action, une processus dynamique.
- II. ASTANGA YOGA : la méthode des huit piliers
 1. YAMA et NIYAMA principes relationnels.
 2. ASANA le corps conscience.
 3. PRANAYAMA le souffle énergie.
 4. DHARANA l'aptitude à la présence.
 5. DHYANA la nouvelle compréhension intuitive.

*Infos pratiques et inscription sur le site web

www.djivan-yoga.org

Infos pratiques (cycles 1&2)

- **Lieu** : Maison Pour Tous du Panier Joliette, 66, rue de l' Évêché 13002 Marseille
- **Cycle 1** : 2 week-ends (28/29 janvier et 18/19 mars 2017*)
- **Cycle 2** : 2 week-ends (13/14 mai et 24/25 juin 2017*)
N.B. : cycle 2 accessible prioritairement aux participants du cycle 1.
- **Effectif** : minimum 3 personnes, max. 10 pers.
- **Horaires** : samedi et dimanche de 9h à 13h (soit 8h/we)
- **Participation par cycle (2 x 8h)** : 200 €.
- **Participation aux 2 cycles (soit 32h)** : 370 €.
- Participation partielle (déconseillé du point de vue pédagogique) 60 €/date

Sur inscription préalable uniquement

Formulaire à télécharger sur:
www.djivan-yoga.org

Merci d'adresser le formulaire d'inscription accompagné du règlement du 1er week-end (soit 100 euros par chèque à l'ordre de Lionel Le Guen) à : Lionel Le Guen 49 rue de la Rotonde 13001 Marseille.

Le solde devra être versé le 1er jour de formation.

Annulation : l'acompte n'est pas remboursable. Un désistement est recevable 30 jours avant chaque week-end d'étude, au-delà pas de remboursement, merci de votre compréhension.

* Dates sous réserve d'un nombre suffisant de inscrits, un report sera proposé le cas échéant.