

## Les cours et les stages

Nous vous proposons une gamme de cours qui vous permettra de travailler ce dont vous avez besoin et d'apprendre à utiliser les techniques à votre rythme. Aussi nous veillons à vous donner des méthodes que vous pouvez continuer à explorer tout seul après le cours.

Pour la plupart des personnes qui n'ont aucune, ou seulement peu d'expérience, nous proposons des cours

hebdomadaires sur 9 - 10 semaines de **Yoga et Méditation de base**. Si vous choisissez des cours hebdomadaires, veillez à venir *régulièrement* : si vous ratez une séance vous pouvez la rattraper dans un cours parallèle. Il s'agit d'une série de cours - ce que nous faisons aux premières séances est la base de ce que nous faisons aux suivantes - et pour continuer aux cours intermédiaires/avancés il faut avoir suivi un cours basique dans son ensemble.

Si vous ne pouvez pas venir régulièrement, nous vous proposons des **Cours sans inscriptions (Drop-in)** où vous réglez les cours à l'unité. Ou peut-être, faites un **Stage de week-end** ou un **Stage de 5 jours** : ces stages intensifs ont en gros le même contenu que les cours hebdomadaires en attachant un peu plus d'importance à la méditation.

Pour la pratique de la méditation, il est le plus souvent recommandé de travailler le corps parallèlement mais vous pouvez aussi apprendre à méditer sans la partie physique. Nous vous proposons une technique, le Silence Intérieur, *Antar Mauna*, où vous apprendrez à vous accepter tel que vous êtes, à vous détendre devant le contenu du mental et à vous rapprocher de l'expérience transformante du silence à partir de laquelle vous faites l'expérience de toute autre chose - d'être un avec soi-même.

La tradition recommande des processus de purification du corps, c'est pourquoi nous vous proposons des séances de nettoyage de l'intestin, un processus qui, en buvant (et évacuant) de l'eau salée, détend l'appareil digestif, libère de l'énergie, augmente la sensibilité et renforce la santé. Pour plus d'information demandez le prospectus à ce sujet.



## Sur les techniques

Nous enseignons tous les éléments du yoga nécessaires pour obtenir un effet sûr et approfondi. Un cours de Yoga et Méditation comprend les éléments suivants :

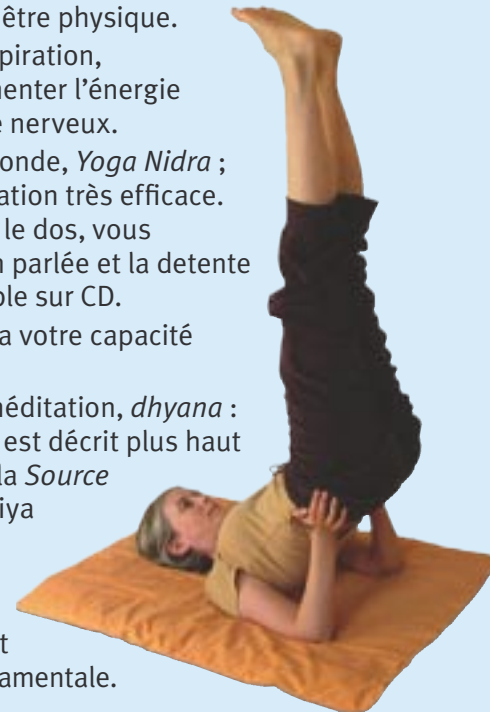
- Des pratiques corporelles, *asana*, à partir des exercices préliminaires, jusqu'aux postures avancées, pour le bien-être physique.

- Des exercices de respiration, *pranayama*, pour augmenter l'énergie et équilibrer le système nerveux.

- De la relaxation profonde, *Yoga Nidra* ; une technique de relaxation très efficace. Vous vous allongez sur le dos, vous écoutez une instruction parlée et la détente s'ensuit. Aussi disponible sur CD.

- *Tratak*, qui renforcera votre capacité de concentration.

- Des techniques de méditation, *dhyana* : le Silence Intérieur, qui est décrit plus haut et une autre méthode, la *Source de l'Énergie* (le petit Kriya Yoga), basée sur une respiration particulière, *ujjayi pranayama*, qui vous met en contact avec votre énergie fondamentale.



## Inscription et règlement

Les cours sans suivi (Drop-in et cours d'essai gratuit) ne demandent pas d'inscription. Pour tout autre cours ou stage inscrivez-vous sur notre site Internet, par téléphone ou par e-mail (voir nos coordonnées en bas). Après votre inscription vous recevrez une lettre informative de bienvenue. Le

règlement peut être fait soit par virement à notre compte bancaire, RIB : 42559-00021-21029349408-04, avant le premier jour de cours, soit à l'école en liquide ou par chèque (nous ne prenons pas les cartes bancaires) le premier jour du cours. Étudiants et chômeurs ayant droit à une réduction de prix sont priés d'apporter une pièce justificative.



## Les professeurs

**Erling** travaille avec le yoga depuis 20 ans ; au début parallèlement à son métier d'ingénieur chimiste. Formé par Swami Janakananda il est professeur de yoga depuis 1993. Avant de s'installer à Toulouse en janvier 2001, il a enseigné 3 ans à Hanovre et 4 ans à Stockholm à plein temps.

**Lisbet** travaille avec le yoga depuis 14 ans. Elle a étudié la psychologie, l'architecture et les beaux-arts et s'est formée comme professeur de la Technique Alexander avant de commencer sa formation de professeur de yoga sous l'égide de Swami Janakananda en l'an 2000. Après d'avoir enseigné aux écoles à Copenhague et à Stockholm elle enseigne à Toulouse depuis 2005.



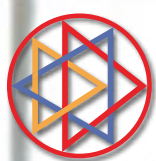
**L'ÉCOLE DE YOGA ET DE MÉDITATION**

46 rue de Metz, 31000 Toulouse

[www.yogaetmeditation.fr](http://www.yogaetmeditation.fr)

Tél. : 05.61.25.17.69

[ecole@yogaetmeditation.fr](mailto:ecole@yogaetmeditation.fr)



# MEDITATION

# YOGA



[www.yogaetmeditation.fr](http://www.yogaetmeditation.fr)

Association loi 1901

L'ÉCOLE DE YOGA ET DE MEDITATION

## Yoga et la tradition tantrique

L'enseignement est basé sur les pratiques de yoga et les techniques de méditation tantrique qu'a enseigné Swami Satyananda dans les années '68 - '72 dont Swami Janakananda de nos jours est un des seuls en Europe à maintenir la tradition originale de formation et d'éducation de professeurs de yoga. L'enseignement est concret et basé sur des résultats pratiques, on ne propose ni des prédictions ni des explications philosophiques. Vous qui venez suivre un cours n'êtes pas reçu comme un patient ou un client qu'il faut guérir ou convaincre de quelque chose. Même si le yoga peut guérir ou soulager certaines maladies c'est plus qu'une thérapie de santé ou de beauté. La véritable perspective est plus profonde : s'approcher de celui que vous êtes réellement.



## L'école à Toulouse

Elle existe depuis janvier 2001 et organisée en association loi 1901. Vous serez membre de l'association en réglant une série de cours ou un stage de week-end. Vous pourrez ainsi participer à l'assemblée générale.

**46 rue de Metz, 31000 Toulouse**  
**[www.yogaetmeditation.fr](http://www.yogaetmeditation.fr)**  
**Tél. : 05.61.25.17.69**



## Stages en Ariège

Notre association sœur, Association Yoga, Méditation et Technique Alexander, s'occupent de la vente de quelques articles reliés au pratique du yoga (pots de neti, livres, CD's, tapis etc.) et elle organise des cours et des stages à l'extérieur de Toulouse, entres autres des stages et des retraites en Ariège.

Demandez le dépliant de présentation cité en-dessous :

*Yoga et méditation, loisirs et vacances sont réunis dans ce stage. Un séjour hors du commun loin des médias où l'enseignement est combiné avec des aventures naturelles. Cette façon classique d'enseigner, dans laquelle l'originalité et la puissance du yoga se retrouvent, offre la possibilité d'avoir une expérience profonde du yoga et de la méditation en relativement peu de temps.*

*Le but de ce stage est de vous laisser vous absorber dans le corps, l'énergie et l'esprit pour finalement ne faire qu'un avec vous-même, et de vous donner l'énergie pour faire ce que vous voulez vraiment faire dans votre vie.*

## Stages en Suède

À la campagne, loin des influences de la ville et des médias, nous organisons des stages plus intensifs et approfondis qui durent de 10 à 14 jours, ainsi qu'un stage annuel d'une durée de 3 mois dont le point culminant est une période de silence de 33 jours où vous apprenez le Kriya Yoga tantrique.

Après avoir suivi un cours, il est également possible de vivre dans l'ashram pendant une certaine période. Pour plus de renseignements sur les prix et le calendrier des cours à Håå, veuillez demander la brochure spéciale avec le formulaire d'inscription.

À Håå vit Swami Janakananda, né à Copenhague en 1939. Pendant plusieurs années il a exploré le yoga tout seul avant de rencontrer son professeur Swami Satyananda en 1968. Il resta quelques années avec lui en Inde et rentra pour fonder l'École Scandinave de Yoga et de Méditation en 1970.

Swami Janakananda est le directeur chargé de la formation et l'entraînement des élèves aspirant à devenir professeurs de yoga et l'auteur du livre *Yoga Tantra et Méditation dans la Vie Quotidienne*.

