

## Hatha Yoga



«Le yoga a un message complet pour l'humanité. Il a un message pour le corps, un message pour l'esprit et aussi un message pour l'âme humaine» (S. Kuvalayananda)

Cette formation met l'accent sur l'expérience vécue et le respect de l'authenticité de la tradition indienne.

Le programme comprend :

- la pratique des *asanas* et du *pranayama*, des *kriyas* ainsi que les exercices de concentration et de méditation.

- l'apprentissage de la philosophie avec l'étude

des *yogas sutras* de Patanjali, de la *Baghavad Gita*, du *Hatha Yoga Pradipika* et de la *Gheranda Samhita*.

- la psychologie, l'anatomie et la physiologie ainsi que l'aspect thérapeutique du yoga et sa pédagogie.

Les modules peuvent s'effectuer sur une année. Le module B est consacré au thème «Yoga et ayurvéda». Le module E est sous forme 50/50 : il est dédié à la pédagogie de l'enseignement des cours de yoga. Le certificat «Moniteur de Yoga» est validé après 2 semaines de stages pratiques (Module F et G). La validation du diplôme est obtenue après 1 000 h d'enseignement et la soutenance d'un mémoire.



Cette semaine sera consacrée au travail sur le son primordial, les vibrations, les mantras et la musique indienne. Nous aborderons les ragas (modes mélodiques), les thalas (rythmes) et la reconnaissance des différentes notes qui nous dirigeront vers le Nada yoga, le son éternel, le son cosmique. Pratique des pranayamas pour améliorer la capacité pulmonaire, des postures, de la méditation, de la récitation de mantras et du « nada pasana » qui seront adaptés à la préparation du Nada Yoga.

Cette semaine est ouverte à tous les élèves ayant une approche du yoga.

### Hatha Yoga (500 h) Formation classique

Lav Sharma et l'équipe Tapovan

Module A	Paris	<b>2-3 oct et 4-5 déc 2010 et 8-9 janv. 2011</b> ou <b>28 oct. au 1<sup>er</sup> nov 2010</b>	sam. 10h30 au dim. 16h jeudi 10h30 au lundi. 17h
Module B (Fondements Ayurvéda)	Normandie	<b>8 au 15 mai 2011</b> ou <b>2 au 9 juillet 2011</b>	dimanche 20h au dim. 17h samedi 20 h au sam. 9h
Module C	Paris	<b>19-20 fév et 19-20 mars</b> et <b>21-22 mai 2011</b>	samedi 10h30 au dim. 16h
Module D	Paris	<b>18 au 22 juillet 2011</b>	lundi 10h30 au vend 17h
Module E	Normandie	<b>23 au 30 juillet 2011</b>	samedi 20h au sam. 9h
Module F et G	Normandie	nous consulter	

Module A ou B : 600 € - Module C ou D : 350 € - Module E : 200 €

Possibilité de suivre les 2 dates de module A pour un prix global de 1 000€

### ou Formation intensive

Modules A à E	Normandie	<b>2 au 30 juillet 2011</b>	samedi 20h au sam. 9h
Module F et G	Normandie	nous consulter	

Formation intensive (A à E) : 1890 €

## Nada Yoga - Yoga du Son

Animé par Lav Sharma,

Ustad Usman Khan

et l'équipe Tapovan

**8 au 16 juillet 2011**

vendredi 20h au sam. 9h

510€(animation) et 190€(repas)





# TAPOVAN

TAPOVAN Paris

9, rue Gutenberg - 75015 PARIS

Rv soins ayurvédiques, mini-cures,

Cours réguliers et formation hatha yoga: 01 45 77 90 59

Administratif : 01 45 77 62 69 - e-mail : [tapovan@wanadoo.fr](mailto:tapovan@wanadoo.fr)

Horaires d'ouverture librairie et salon de thé

12h -19h du mardi au samedi

M<sup>o</sup> Charles Michels, ligne 10, RER Javel Ligne C

TAPOVAN Normandie

Ferme d'Anneville - 76540 SASSETOT le MAUCONDUIT

Cures ayurvédiques, formations, stages, Rv soins ayurvédiques : 02 35 29 20 21

e-mail : [tapovan@tapovan.com](mailto:tapovan@tapovan.com)

Plan d'accès sur notre site

**[www.tapovan.fr](http://www.tapovan.fr)**