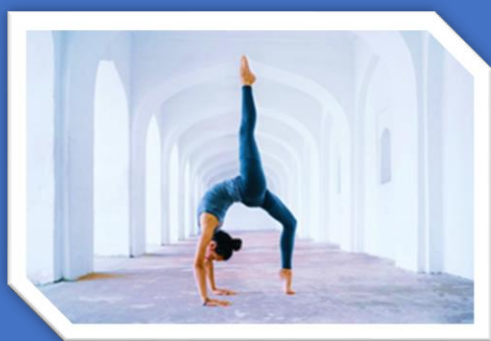


DOSSIER RESERVATION YOGA & AYURVEDA SATTVA



COURS
STAGES
ATELIERS
FORMATIONS
PROGRAMME
& INDIVIDUEL





Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2024-25

FICHE INDIVIDUELLE RESERVATION

Année 2024-25

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| NOM | | PHOTO |
| PRENOM | | |
| ADRESSE | | |
| N° Tél. | | Comment avez-vous connu l'Ecole Yoga Sattva ? |
| MAIL | | |
| Date de naissance | | Qu'attendez-vous de cette réservation ? |
| Nombre d'années de pratique de Yoga | | |
| DATE Réservation | | |
| SIGNATURE | | Souffrez-vous de troubles ou de maladies particulières ? |
| CONTRE INDICATION MEDICALE | | |
| LAQUELLE | | |
| JUSTIFICATIF MEDICAL | | |



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2024-25

Les cours réguliers de YOGA



Les VISIOS seront possibles pour les cours du soir

[Sauf le cours de MANTRA du VENDREDI]

-Nouvelles- séances de YOGA

Royat (R) et Theix (T) – SEPT-24 → JUIN-25

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------------|---|--|---|---|------------------------------------|
| 10h00 11h30 | | YOGA INTEGRAL (R) | HATHA-YOGA -Classique- (T) | | |
| 12h30 13h30 | | | | YOGA INTEGRAL (R) | |
| 18h00 18h30 | Méditation ZAZEN | Méditation Chakra du bas (T) Nouvelles séances | Méditation Chakra du cœur (T) Nouvelles séances | Méditation Chakra du haut (T) Nouvelles séances | Méditation VIPASSANA |
| 18h30 19h30 | YOGA EGYPTIEN (T) À nouveau cette année | KUNDALINI YOGA (soft) (T) -- NOUVEAU -- | PRANA YAMA (T) | MUDRA YOGA (T) -- NOUVEAU -- | MANTRA YOGA & BHAJANS (T) |



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2024-25

Descriptif schématique des séances



SEANCES

Résumé du déroulement des séances

YOGA INTEGRAL

Synthèse magistrale de 8 formes de Yoga traditionnel, le Yoga Intégral SAY (*Sattva Āyur-Yoga*) respecte les principes de progression, de régulation des humeurs biologiques et agit en profondeur. Adaptées à la saison, ces séances régulent au mieux les organes vitaux et équilibrent le système nerveux très sollicité par notre mode de vie moderne.

KUNDALINI YOGA (soft)

Nous entreprendrons cette année un nettoyage en profondeur des voies respiratoires (elles-même support de l'énergie vitale). Ces techniques de Yoga s'inscrivent dans la longue tradition initiatique. Les souffles spécifiques, mantras et postures éveillent aux flux de prana dans les circuits (nadis). Cette pratique graduelle, au fil des semaines, va dissoudre les tensions physiques, émotionnelles et mentales. Ce qui se traduit par une plus grande vitalité et un fort optimisme.

HATHA YOGA

Pratique traditionnelle mettant l'accent sur l'alternance des postures tenues afin d'équilibrer les polarités et de favoriser la circulation optimale de l'énergie dans le corps. Ces séances sont ajustées aux besoins de la saison : avec flexions, extensions, torsions, inversions, équilibres - fortifiantes, relaxantes ou harmonisantes.

PRANA YAMA

Cette pratique s'appuie sur les techniques de contrôle de l'énergie par les souffles vitaux, par la concentration et l'accroissement de la sensibilité au prana. Un minimum d'expériences en Yoga postural est nécessaire avant d'entreprendre ces *prānāyamas* et *prāna*-thérapies. Toutes ces techniques réclament une constance de pratique si l'on veut voir une inscription profonde dans la structure physio-psychique.

YOGA EGYPTIEN

Séances construites en respectant les principes d'alignement et de rectification de la colonne vertébrale, du grill costal, des ceintures pelviennes et scapulaires. Ce Yoga renforce les muscles profonds, ouvre la cage thoracique et améliore considérablement l'acte respiratoire, tout en renforçant le système nerveux.

MANTRA YOGA

Pratique des mantras Védiques, cette séance est une partie du rituel du feu (*Agni Hotra du Kerala*). Un certain nombre de mantras de protection et de guérison seront utilisés, japa mala, ainsi que des chants sacrés : bhajans et kirtans.

MUDRA-YOGA

Telles que transmises par Shri Jayaprakash, ces techniques de mudra des yeux et des doigts sont parfaitement orientées vers un déconditionnement des mémoires profondément enfouies dans le corps et le psychisme. Nous pratiquerons des techniques de libération des mémoires émotionnelles, mentales et énergétiques en utilisant des exercices de mouvements oculaires, des mantras, des balayages énergétiques et bien sûr des hasta mudrā (mains).



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2024-25

JE RÉSERVE

Mes séances de **YOGA**

(Visio ou sur place - **--- PAYABLE d'AVANCE ---** - année **2024-25**)

Les Cours Collectifs

| | | | |
|--------------------------|--|--------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Trimestre 1 : du 02/09 au 20/12 | 198 € | 11 semaines |
| <input type="checkbox"/> | Trimestre 2 : du 06/01 au 30/03 | 162 € | 9 semaines |
| <input type="checkbox"/> | Trimestre 3 : du 31/03 au 27/06 | 180 € | 10 semaines |
| <input type="checkbox"/> | POSSIBILITE [sur ces forfaits] de participer jusqu'à 8 cours par semaine | | |

| | | | |
|--------------------------|--|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> | A la semaine (ou en cours de période) | 24 € | 1 semaine |
| <input type="checkbox"/> | A l'année | 480 € | Forfait annuel qui réduit les tarifs en Ayurvéda * |
| <input type="checkbox"/> | CARTES SEANCES : [validités : 3-6-12 mois respectivement :] | | La carte est utilisable toute l'année aussi bien à Royat qu'à Theix (mais pas en Visio) |
| <input type="checkbox"/> | 10 séances | 140 € | |
| <input type="checkbox"/> | 20 séances | 240 € | |
| <input type="checkbox"/> | 30 séances | 300 € | |

Mes rendez-vous en **AYURVEDA**

| | | | |
|--------------------------|---|---------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Bilan Āyurvédique ou Yoga-thérapie | 64 €/h | * 58 € |
| <input type="checkbox"/> | Conseils en Nutrition, Hygiène naturelle appliquée, Phytothérapie appliquée | 60 €/h | * 54 € |
| <input type="checkbox"/> | Soins : Véritable massage Ayurvédique : Abhyanga -Shirodhara ... ou Équilibrage énergétique (prana-thérapie) | 80 €/h | * 74 € |

Cocher



Bon de commande – Réservation – Prise de rendez-vous

Cours – Stages – Ateliers – Formations – Programme & Individuel

Philippe FRADIN - 2024-25

MODE DE REGLEMENT

CHEQUE de la somme de€

VIREMENT* de la somme de€

ESPECE de la somme de€

REALISE le

* RIB si virement bancaire :



| | | | | | | | |
|---|------------------|-----------------|------|---|---------------|-----|--|
|  | | | | CAISSE D'EPARGNE D'AUVERGNE ET DU LIMOUSIN | | | |
| Cadre réservé au destinataire du relevé | | | | | | | |
| Identification du compte pour une utilisation nationale | | | | | | | |
| 18715 | 00200 | 08000971440 | | | 61 | | |
| <i>clétab^s</i> | <i>clguichet</i> | <i>n/compte</i> | | | <i>clrice</i> | | |
| Domiciliation | | | | BIC | | | |
| C.E. AUVERGNE ET LIMOUSIN(00200) | | | | CEPAFRPP871 | | | |
| Identification du compte pour une utilisation internationale (IBAN) | | | | | | | |
| FR76 | 1871 | 5002 | 0008 | 0009 | 7144 | 061 | |
| Intitulé du compte | | | | | | | |
| FRADIN PHILIPPE 8 RUE DU GRAND CHAMP THEIX 63122 ST GENES CHAMPANELLE | | | | | | | |
| CHAMALIERES | | | | 0000710 | | | |