

# YOGA7

14 septembre

18 juin

2009-2010

Cours de Rive, 20  
(sous les toits au coeur de la cité)  
CH - 1207 Genève



## Le corps, outil de connaissance et d'exploration des savoirs ancestraux

Yoga7 offre la pratique d'un yoga vivant, adapté à chacun(e), permettant, à travers le travail postural et respiratoire, de mieux se connaître et de prendre conscience de l'interaction des différents plans de notre être : physique, affectif et mental, ainsi que de l'unité de la personne. Cheminant vers une plus grande intériorisation, et grâce à une attention subtile à toutes les sensations, nous pourrions découvrir qu'au-delà de ce moi, il existe, au tréfonds de nous-mêmes, un lieu d'absolue tranquillité et de joie, indépendant des événements de la vie, et dont les textes anciens nous parlent. Cette recherche de l'Essentiel va donner sens à notre vie et l'enrichir.

### Hatha-Yoga débutants

Tout au long de l'année, les différents aspects du yoga sont développés de façon systématique et progressive : respiration, postures, concentration, détente. Ce cours est ouvert aux débutants et à ceux qui désirent acquérir les bases permettant ensuite de bénéficier pleinement des autres enseignements.

### Hatha-Yoga

Approfondissement du Hatha-Yoga : postures, prânâyâma, méditation. Pour plonger plus avant dans l'exploration de nos ressources intérieures, trouver l'énergie essentielle et enrichir notre vie quotidienne. Ce cours est destiné aux élèves ayant suivi un cours de Hatha-Yoga débutants ou ayant bénéficié d'un enseignement analogue. **Les cours de Hatha-Yoga sont tous de même niveau**, les différences provenant de la personnalité et du « style » de chaque enseignant. Certains de ces cours proposent un moment de méditation (voir grille-horaire).

**Pendant la semaine de la rentrée de septembre, tous les cours seront « portes ouvertes » afin que vous puissiez choisir celui qui vous convient le mieux.** Vous pouvez également contacter les enseignants pour recevoir d'autres précisions sur le contenu de leur(s) cours.

### Hatha-Yoga intensif

Travail spécifique et intense en vue d'approcher une posture, de la maintenir et de l'approfondir à travers toutes les couches de l'être « du plus grossier au plus subtil ». Un travail plus pointu, avec le souffle et l'écoute intérieure, sera abordé en vue d'expérimenter le « sans-forme qui anime la forme ». **Ce cours est réservé aux personnes en excellente condition physique**, chaque participant assumant l'entière responsabilité de son expérience individuelle dans le cours.

### Hatha-Yoga – Prânâyâma

Ce cours de Hatha-Yoga, intense mais accessible à tous, permettra aussi, durant quinze minutes, de maîtriser la pratique de quelques respirations fondamentales. Bien respirer s'apprend et permet d'atténuer les tensions psycho-physiques que le quotidien accumule en nous. Un moment d'assise, guidée puis silencieuse, terminera le cours et permettra d'en intégrer les bienfaits.

### Hatha-Yoga et souffle

Pratiques permettant de prendre conscience de la respiration et de son déplacement dans le corps en fonction des postures. L'accent est mis sur la fluidité, sur des enchaînements et des mouvements faciles qui favorisent l'attention au souffle. Ce cours s'adresse à des personnes souhaitant travailler dans la douceur, ou qui ont des problèmes de santé.



### **Yoga pour le dos**

Exercices et postures pour fortifier et assouplir le dos, reprogrammer les muscles de la colonne vertébrale et renforcer toute la musculature solidaire d'un bon dos, avec des plages de respiration et de détente pour apprendre à réduire le stress responsable des contractures. Ce cours développe la conscience corporelle (proprioception) et la connaissance de soi grâce à un travail d'intériorisation.

### **Yoga Seniors**

Exercices et postures adaptés aux transformations liées à la maturité et à l'âge, nous apprenant à savoir profiter de nos limites plutôt que de les endurer. Ce cours permet de garder forme, santé et joie de vivre, et de développer la sérénité aux cours des années.

### **Yoga tonique anti-stress (travail en musique)**

Mouvements stimulant la circulation du sang et la respiration en vue de renforcer la résistance physique et psychique. Ce cours est ouvert à tous.

### **Yoga et féminité**

Tout en travaillant tout le corps, l'accent est placé sur l'entretien en souplesse de la tonicité des zones du corps féminin soumises à des transformations au cours de la vie : buste, bassin, hanches, plancher pelvien, sangle abdominale et lombes.

### **Futures mamans (3 séries de 10 cours)**

Le programme de ce cours est réparti en dix séances d'une heure hebdomadaire pour permettre à la femme enceinte d'être mieux à l'écoute de son corps et de ses besoins. Il favorise le bien-être pendant la grossesse.

**Série 1 :** 21/23-09, 28/30-9, 05/ 07-10, 12/14-10, 26/28-10, 02/04-11, 09/11-11, 16/18-11, 23/25-11, 30-11/ 02-12

**Série 2 :** 07/ 09-12, 14/16-12, 11/13-01, 18/20-01, 25/27-01, 01/03-02, 08/10-02, 15/17-02, 01/03-03, 08/10-03

**Série 3 :** 15/17-03, 22/24-03, 12/14-04, 19/21-04, 26/28-04, 03/05-05, 10-05, 17/19-05, 26-05,31-05/02-06

### **Yoga enfants (6 à 9 ans – 3 séries de 10 cours)**

Postures s'inspirant d'animaux, jeux de concentration, expression corporelle accompagnée de thèmes musicaux, postures et mouvements, respiration, relaxation adaptés aux jeunes élèves.

**Série 1 :** 24-09, 01-10, 08-10, 15-10, 29-10, 05-11, 12-11, 19-11, 26-11, 03-12

**Série 2 :** 10-12, 17-12, 14-01, 21-01, 28-01, 04-02, 11-02, 18-02, 04-03, 11-03

**Série 3 :** 18-03, 25-03, 15-04, 22-04, 29-04, 06-05, 20-05, 27-05, 03-06, 10-06

### **Yoga adolescents (10 à 14 ans – 3 séries de 10 cours)**

Postures et exercices pour les yeux favorisant une bonne concentration pour l'étude. Mouvements suivis de relaxation favorisant l'écoute de soi, une bonne respiration et la conscience de la colonne vertébrale. Expression artistique stimulant la créativité et la joie de vivre, par le dessin et l'étude de Mandala, incitant à la réflexion sur soi et sur la Nature environnante.

**Série 1 :** 21-09, 28-09, 05-10, 12-10, 26-10, 02-11, 09-11, 16-11, 23-11, 30-11

**Série 2 :** 07-12, 14-12, 11-01, 18-01, 25-01, 01-02, 08-02, 15-02, 01-03, 08-03

**Série 3 :** 15-03, 22-03, 12-04, 19-04, 26-04, 03-05, 10-05, 17-05, 31-05, 07-06

### **Cours individuels**

Yoga7 propose des cours individuels avec divers enseignants. Les cours individuels répondent aux besoins particuliers et au rythme d'avancement personnel des pratiquants. Ils correspondent au souhait d'introduire le Yoga dans le quotidien et de commencer une pratique personnelle et autonome. Les cours individuels sont également indiqués lorsqu'une personne arrive en cours d'année et souhaite rejoindre un cours hebdomadaire. Cela permet de s'introduire à la manière dont Yoga7 dispense des cours ou d'acquérir avec un rythme un peu plus soutenu certaines bases indispensables.

Exemples d'indications : arrivée en cours d'année ; grossesse ; résolution d'un problème particulier comme insomnies, stress, problèmes digestifs et autres ; exercices respiratoires plus poussés ; méditation ; chant ; problèmes physiques ou psychiques qui rendent difficile la pratique en groupe ; horaires de travail irréguliers, etc.

**Se référer à la grille horaire. Sur rendez-vous.**





## ATELIERS DE YOGA

### ● Samedis/dimanches de Yoga, 09h00-12h00

Voici l'occasion de pratiquer plus longtemps et de rentrer dans un autre rythme. Ces séances vous proposent différents thèmes.

#### Dates, thèmes et enseignantes :

19-09 : Yoga et Qi Gong	Karine Bayard
31-10 : Yoga des yeux	Anoula Sifonios
21-11 : Tandava (1)*	Anoula Sifonios
30-01 : Tandava (2)	Anoula Sifonios
27-03 : Yoga : entre terre et ciel : l'enracinement	Esther Juncal
24-04 : Yoga et chakra	Anoula Sifonios
01-05 : Yoga et problèmes ostéo-articulaires	Carole Rawlinson

\* *Qu'est-ce que le Tandava ? De temps immémoriaux, la danse et le mouvement font partie de la vie de l'homme. Expression des rythmes de la vie, la danse est une façon de se relier à travers la joie à soi et aux autres. Diverses traditions pratiquent cette lente révolution sur soi-même, cette danse qui permet de trouver son centre, de faire l'expérience d'un corps léger et relié au cosmos. Le cours s'inspire des danses tandava et lasya des shivaïtes, ainsi que de celles des derviches soufis. Il intègre des moments de musique et de silence.*

A noter que **les inscriptions sont souhaitées au moins une semaine à l'avance**, et que le cours n'aura lieu que si 6 personnes minimum sont inscrites. En cas d'annulation, les personnes inscrites en seront averties par e-mail ou sms le vendredi soir au plus tard. Les personnes inscrites, ne se présentant pas au cours et non excusées la veille au plus tard, devront payer la matinée.

**Prix : 50.-Fr., à payer directement à l'enseignante**

### ● Nidrâ-Yoga avec Eveline Waas-Bidaux

**Samedis « matinées nourrissantes de Yoga » avec Eveline Waas-Bidaux, 08h00-12h00**

**Hatha-Yoga et Prânâyâma** : réveil avec une pratique posturale et respiratoire. Pause petit-déjeuner partagé en commun. **Nidrâ-Yoga**: préparation à la posture couchée prolongée, puis séance d'une heure. Le Nidrâ-Yoga peut se traduire par « être relié à la source

de la Vie dans le sommeil conscient ». Par des pratiques qui induisent une détente et une prise de conscience très intense, le pratiquant de NIDRÂ YOGA apprend à pénétrer son conscient, son subconscient et son inconscient et tous leurs contenus - émotions, peurs, doutes, schémas - d'une façon détachée qui l'amène à une intime sensation de joie, paix et liberté. **Horaire: 8h00-9h00** Hatha-Yoga et Prânâyâma ; **9h00-9h45** petit-déjeuner simple ensemble ; **10h00-11h45** Nidrâ-Yoga.

**Dates: 28-11-09 et 08-05-10**

**Prix: 60.- Fr. petit-déjeuner inclus. Inscription à l'avance souhaitée. Désistement voir conditions générales pour les ateliers.**

### Mardis de Nidrâ-Yoga, 13h45-15h45

Le Nidrâ-Yoga est ouverture et fluidité. C'est un Yoga sans postures qui se pratique allongé ou assis, une méthode de connaissance de soi appartenant à l'ancienne tradition du Yoga Shivaïte (voir plus haut).

**Dates** : en général le dernier mardi du mois, 29-09, 27-10, 15-12, 19-01, 16-02, 23-03, 27-04 ; 08-06. Inscription à l'avance souhaitée.

**Abonnement 8 séances : Fr. 250.-**, à payer par BVR en mentionnant le motif de virement. Remplir un bulletin d'inscription.

**Tarif à la séance : 40.- Fr.**, à payer directement à l'enseignante. AVS/étudiant/chômage et personnes inscrites au cycle de formation Nidrâ -10%, soit 225.- ou 36.- Fr. Désistement voir conditions générales pour les ateliers.

**Abonnement pour les 2 samedis + les 8 mardis : 350.-Fr.**

Désistement voir conditions générales pour les ateliers.

## APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES

*Si vous désirez approfondir certaines de vos connaissances, il vous est possible de vous inscrire aux cours destinés à la formation d'enseignant de Yoga.*

**Dates des week/ends de formation** : 05+06-09, 10+11-10, 14+15-11, 12+13-12, 16+17-01, 13+14-02, 20+21-03, 17+18-04, 29+30-05, 19+20-06

**Date du stage de formation : du 12 au 16 juillet 2010**

**Les cours sont à régler avant le début du cycle.**

**Module philosophie**, avec Anoula Sifonios et Gérard Duc

**Contenus** : les Yoga Sûtra; le Tantra ; les Veda ; la Hatha-Yoga Pradîpikâ.

**Prix : les 10 cours : 800.-Fr. ; Cours isolé : 100.-Fr.**





# Horaire des cours 09-10



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Horaire des cours 09-10

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7 – 8h		7.30 - 8.45 <b>Hatha-Yoga et Méditation</b> Marie-Josette Repond			7.30 - 8.45 <b>Hatha-Yoga et souffle</b> Gilberte Dumuid		
8 – 9h	8.20 - 9.20 <b>Futures Mamans</b> Eveline Waas Bidaux						
9 – 10h		9.00 - 10.15 <b>Hatha-Yoga</b> Nicole Eraers		8.45 - 10.15 <b>Hatha-Yoga Prânâyâma</b> Marie Checa			
10 – 11h	9.30 - 11.00 <b>Hatha-Yoga intensif</b> Anne Klopfenstein		9.30 - 10.30 <b>Yoga Seniors</b> Carole Rawlinson		9.30 - 10.30 <b>Hatha-Yoga intensif</b> Gilberte Dumuid		
11 – 12h	11.15 - 12.15 <b>Hatha-Yoga</b> Anne Klopfenstein	10.30 - 11.45 <b>Yoga pour le dos</b> Nicole Eraers	10.45 - 11.45 <b>Hatha-Yoga</b> Carole Rawlinson	10.30 - 11.45 <b>Yoga pour le dos</b> Marie Checa	10.45 - 12.00 <b>Hatha-Yoga</b> Gilberte Dumuid	8.00 - 12.00 <b>Samedi de Yoga</b> Divers enseignants	
12 – 13h	12.20 - 13.20 <b>Hatha-Yoga</b> Anne Klopfenstein	12.20 - 13.20 <b>Yoga tonique Anti-stress</b> Béatrice Kilchenmann	12.30 - 13.30 <b>Hatha-Yoga</b> Carole Rawlinson	12.15 - 13.30 <b>Hatha-Yoga</b> Marie Checa	12.15 - 13.15 <b>Hatha-Yoga débutants</b> Carole Rawlinson		
13 – 14h							
14 – 15h	13.30 - 16.30 <b>Cours individuels</b> grossesse, dos, intensif, adapté, etc. divers enseignants sur RV ou location salle	13.45 - 15.45 <b>Nidrâ-Yoga</b> Eveline Waas Bidaux dernier mardi du mois ou 13.30 - 17.15 <b>Cours individuels</b> divers enseignants sur RV	13.30 - 17.00 <b>Cours individuels</b> grossesse, dos, intensif, adapté, etc. divers enseignants sur RV ou location salle	14.00 - 16.30 <b>Cours individuels</b> divers enseignants sur RV	13.30 - 14.30 <b>Yoga pour le dos</b> Carole Rawlinson		
15 – 16h					14.45 - 16.00 <b>Yoga et féminité</b> Anoula Sifonios		
16 – 17h	16.40 - 17.25 <b>Yoga adolescents</b> Béatrice Kilchenmann			16.40 - 17.25 <b>Yoga enfants</b> Béatrice Kilchenmann	16.30 - 17.30 <b>Hatha-Yoga et souffle</b> Anoula Sifonios		
17 – 18h	17.30 - 18.30 <b>Hatha-Yoga</b> Esther Juncal	17.30 - 18.45 <b>Hatha-Yoga et Méditation</b> Esther Juncal	17.30 - 18.30 <b>Hatha-Yoga</b> Joan Stalder	17.30 - 18.30 <b>Hatha-Yoga</b> Gérard Duc	17.45 - 19.00 <b>Hatha-Yoga intensif</b> Anoula Sifonios		
18 – 19h	18.45 - 19.45 <b>Hatha-Yoga</b> Esther Juncal		18.45 - 19.45 <b>Futures mamans</b> Béatrice Kilchenmann	18.45 - 20.15 <b>Hatha-Yoga et Prânâyâma</b> Gérard Duc			
19 – 20h	20.00 - 21.00 <b>Hatha-Yoga débutants</b> Marie-Josette Repond	19.00 - 20.00 <b>Hatha-Yoga débutants</b> Esther Juncal	20.00 - 21.15 <b>Hatha-Yoga et Méditation</b> Béatrice Kilchenmann				
20 – 21h							
21 – 22h							

7.45 - 18.30  
**WE de formation pour les étudiants enseignants de Yoga**  
Divers Formateurs

8.00 - 18.00  
**WE de formation pour les étudiants enseignants de Yoga**  
Divers Formateurs



**Module Hatha-Yoga**, avec Gilberte Dumuid et Anne Klopfenstein

**Contenus** : techniques posturales (âsana) ; techniques respiratoires (prânâyâma et bandha) ; techniques de relaxation et de concentration (pratyâhâra et dhâranâ) ; pratique de la méditation (dhyâna).

**Prix : les 10 WE de cours : 1200.- Fr.; 5 WE: 640.- Fr.; WE isolé: 150.- Fr.**

**Module Anatomie – Physiologie**, avec Raffaella Chappuis

**Contenus** : les cours de cette année porteront sur les sujets suivants : l'appareil digestif, urinaire, génital, endocrinien ; les organes des sens ; le système nerveux.

**Prix : les 10 cours : 800.- Fr. ; cours isolé : 100.- Fr. ;**

Des modifications pouvant survenir dans les horaires des différents cours, il est conseillé de se renseigner auprès du secrétariat. Programme plus complet du contenu des modules sur le site [www.yoga7.com](http://www.yoga7.com).

## CONFERENCES ET SEMINAIRES

### Une conférence de Sébastien Romagnan : « La Dynamique des Constructions Mentales »

*Enseignant en histoire, diplômé de l'université Lumière Lyon II, Sébastien Romagnan s'est spécialisé dans l'analyse des phénomènes manipulatoires, en particulier de l'utilisation du langage à des fins de manipulation (plus ou moins conscientes). Il est aussi prestidigitateur.*

*«La réalité, c'est ce qui continue d'exister lorsqu'on cesse d'y croire»  
Philip K. Dick*

Dans un monde en perpétuelle évolution et en perpétuel changement, il est essentiel d'être autonome. La Dynamique des Constructions Mentales, ou DCM, est une théorie de l'adaptation à ce monde qui bouge tout le temps. Elle propose, grâce à un modèle récursif et des outils pratiques, une nouvelle manière d'appréhender le réel, donc de le comprendre.

**Vendredi 30 octobre 2009 20h00-22h00**

**Prix : 25.-Fr., étudiants/AVS/chômage : 20.-Fr.**

### Un film de Johan Vermeulen, Anoula Sifonios et Julien Cuendet : Prisonnier de combien de vies ?

Depuis le retrait des Britanniques en 1947, l'Inde a réussi le pari de devenir une démocratie d'un milliard d'individus. Son système social traditionnel, basé sur la caste, semblait toutefois aller à l'encontre des idéaux d'égalité des droits et des chances. De grands efforts en matière d'éducation et d'alphabétisation ont été faits, mais, malgré cela, les difficultés des intouchables exclus de la société indienne demeurent encore. Le reportage mesure les progrès accomplis depuis 60 ans, et brosse le portrait d'individus en équilibre sur le fil entre tradition et modernité.

*Les auteurs seront présents lors de la projection. Ils présenteront le film, puis seront disponibles pour échanger et répondre aux questions.*

**Vendredi 20 novembre 2009 à 20h00**

**Prix : 20.-Fr. ; étudiants/AVS/chômage : 15.-Fr.**

### Un séminaire avec Annick de Souzenelle : Le symbolisme du corps humain

*Après des études de mathématiques, Annick de Souzenelle, s'est tournée vers le métier d'infirmière anesthésiste qu'elle a exercé longuement, avant de devenir psychothérapeute et écrivain. Elle poursuit depuis une trentaine d'années un chemin spirituel d'essence judéo-chrétienne, mais très ouvert aussi aux autres traditions, qui l'a conduite à la confession orthodoxe.*

Passionnée de psychologie des profondeurs et de la science des mythes, Annick de Souzenelle a eu l'intuition de l'analogie profonde entre le schéma du corps humain et l'Arbre de Vie de la tradition kabbalistique. Elle nous propose d'apprendre à lire le corps, à décrypter les formes du labyrinthe anatomique, et à entendre ce que nous disent les grands mythes et traditions de l'humanité sur la fonction subtile de chaque partie du corps et de chaque organe.

**Vendredi 11 : Conférence : 20h00 – 22h30**

**Samedi 12 décembre 2009 : Questions-réponses : 14h00-17h00**

**Prix : conférence : 30.-Fr. ; après-midi : 70.-Fr. ; séminaire entier : 90.-Fr. ;**

**AVS/étudiants/Chômage : 25.-Fr. ; 65.-Fr. ; 80.-Fr.**

**Lieu : vendredi : Maison des Associations, 15, rue des Savoises, 1205 Genève**

**samedi : se renseigner auprès du secrétariat.**





## Un séminaire avec Sri Hanuman : Nada Yoga, le yoga du son

*Yogi et musicien, Sr Hanuman originaire du Nord de l'Inde enseigne la voie du Nada Yoga. Il a également fait des études de philosophie à Paris. La pratique transmise par Sri Hanuman s'inscrit à la fois dans la tradition et dans la modernité. Il a notamment enseigné la voie du Nada Yoga dans de nombreux centres et Ashram en Inde et aux Etats-Unis, ainsi qu'en France où il a collaboré avec Patrick Tomatis.*

Le Nada Yoga offre une ouverture par le chant des sons qui composent les Raga (mélodies sacrées) et les mantra. L'émission de ces fréquences transmises dans tout le corps et le cerveau stimule les organes et apaise le mental. Les pensées laissent la place au son, ce qui induit un état de totale relaxation et ré-énergétisation. Les émotions ainsi pacifiées permettent à l'esprit de s'ouvrir au flot de l'énergie créée par les fréquences vibratoires.

**Vendredi 5 février 2010 : 20h00-22h30 ; Samedi 6 : 09h00-17h00**

**Vendredi seul : 25.-Fr., étudiants/AVS/chômage : 20.-Fr.**

**Samedi seul : 110.-Fr., étudiants/AVS/chômage : 100.-Fr.**

**Les deux : 125.-Fr., étudiants/AVS/chômeurs : 110.-Fr.**

## Une conférence d'André Riehl : « La voie du Yoga, nécessité de conscience, urgence d'aimer et obligation d'agir »

*Disciple de Chandra Swami, de la lignée Brahmanique des Udasins, diplômé de la FNEY, André Riehl est actuellement président de la Fédération des Yoga Traditionnels, membre du Conseil d'Administration de la FIDHY et formateur de professeurs de Yoga en France, Inde, Luxembourg et Maroc. Formateur pour Yoga7 et l'association professionnelle Yoga Suisse.*

La tradition du Yoga classique présentée par Patanjali voici près de 22 siècles demeure d'une extrême actualité pouvant s'appliquer dans les moindres détails de nos vies sociales et personnelles d'aujourd'hui. Elle fait état de trois grands modes de correspondance avec l'ensemble du vivant que sont la recherche d'un relationnel conscient (*jñāna yoga*), affectif (*bhakti yoga*) et social (*karma yoga*). Plus que jamais, nous faisons le constat de l'incertitude et de la précarité humaine dans l'organisation des sociétés contemporaines. Ni les politiques, ni les religions, ni l'ensemble des organisations mises en place depuis des décennies n'ont permis de résoudre la question fondamentale de la souffrance.



Le Yoga classique a énuméré les raisons de ces échecs. Il a aussi proposé non seulement un regard holistique sur la vie, mais surtout insisté sur une approche pratique de la réalité qui permettrait de comprendre les racines de la souffrance et de les éradiquer. Réactualiser cette connaissance dans un langage contemporain et par des démarches adaptées à notre mode de vie a toujours été le fondement même de la tradition du Yoga. Ces questions fondamentales seront abordées selon l'apport traditionnel associé à la recherche d'une vision pénétrante de notre vie occidentale. Celui qui se met en recherche de cette en-quête est ce que la culture classique nomme un Yogi. Est-il possible pour l'individu de modifier le contenu même de sa vision du monde et par extension, la vie en société ?

**Vendredi 12 mars 2010 : 19h30-22h00**

**Prix : 25.-Fr., étudiants/AVS/chômage : 20.-Fr.**

## LES CAHIERS DU YOGA

*Les Cahiers du Yoga, édités par Yoga7, sont le journal officiel pour les membres francophones de Yoga Suisse. Ils permettent de mieux comprendre et d'approfondir la philosophie qui sous-tend la pratique du Yoga. D'autres traditions philosophiques y sont abordées, ainsi que des questions psychologiques et de bien-être intérieur. Des fiches postures, de courtes séances de Yoga illustrées, des articles sur la santé, et de délicieuses recettes y figurent également. Trois numéros paraissent par an : en février et mai et octobre.*

*Prix : 12.-Fr. le numéro, 30.-Fr. les 3 numéros de l'année + port éventuel.*

## FORMATION CONTINUE

Yoga7 organise des formations continues agréées par Yoga Suisse, sous différentes formes.

Cycle d'enseignement pour enseignants de Yoga, et toute personne faisant une démarche intérieure.

### Nidrâ Sâdhana, l'énergétique et les chakra, avec André Riehl

Cinq week-ends et une semaine en été.

WE 1 : Muladhara Chakra **3-4 octobre 2009**

WE 2 : Svadisthana Chakra **19-20 décembre 2009**

WE 3 : Manipura Chakra **6-7- mars 2010**



WE 4 : Anahata Chakra **1-2 mai 2010**  
 WE 5 : Vishudda Chakra **12-13 juin 2010**  
 Stage d'été : Ajna Chakra **31 juillet-5 août 2010**  
**Prix : 1800.-Fr. (5 w.e. + stage d'été).**

Paieement en tranches : se renseigner auprès de Eveline Waas Bidaux et sur le site de Yoga7.

### L'enseignement du Yoga pour les enfants, avec **Béatrice Kilchenmann.**

Comment proposer aux enfants les postures essentielles, la respiration, la détente, des rudiments d'anatomie ? Comment leur faire prendre conscience de leur corps et de ses limites ? Comment introduire les notions chères à Patanjali et transmettre quelques règles de conduite et de respect de la vie ? Ce cours traitera des diverses façons de présenter le Yoga aux enfants de façon séduisante.

**Dates : 26 et 27 septembre 2009, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00**

### Yoga-danse, avec **Anne Klopfenstein**

Tout ce qui est inscrit dans notre identité a un langage corporel. Ces structures sont à découvrir et à décrypter pour que s'engage une connaissance de soi. Il s'agit d'affiner notre regard sur nos tensions, nos zones fermées/ouvertes, et de trouver une vision des chaînes psycho-corporelles qui nous habitent. Le travail proposé s'ouvre sur différentes portes : le ludique, l'imaginaire, la conscience corporelle par le mouvement et la présence, le contact avec l'autre, ou encore le rythme et l'expression articulée et dansée. La traversée de tonalités intérieures variées fait apparaître de nouvelles sensations posturales et gestuelles, qui débouchent sur un lâcher-prise.

Ce stage demande une disponibilité à l'exploration du « corps qui parle » dans l'espace, ainsi qu'un travail relationnel et groupal.

**Dates : 5 et 6 décembre 2009, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00**

### L'enseignement du Yoga pour les futures mamans, avec **Béatrice Kilchenmann**

Comment enseigner aux futures mamans les postures et mouvements leur permettant de garder la forme pendant la grossesse et préparer le corps à l'accouchement. Quelles sont les postures favorables et celles à éviter ? Relaxation et respiration. Conseils de soins naturels et d'hygiène de vie ; évocation des principes philosophiques si précieux du Yoga. Comment communiquer avec son enfant bien avant sa naissance. Exercices avec son partenaire. Le Yoga après la naissance.

**Dates : 5 et 6 juin 2010, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00**

**Délai d'inscription : 30 avril 2010**

**Prix pour chacune de ces 3 formations continues :  
 Membres Yoga Suisse : 280.-Fr., non-membres : 350.-Fr.**

Pour plus d'informations : [yoga7@tele2.ch](mailto:yoga7@tele2.ch) ou Béatrice : [bekha@hispeed.ch](mailto:bekha@hispeed.ch); téléchargement du dépliant : [www.yoga7.com](http://www.yoga7.com)

### VOS ENSEIGNANTS ET FORMATEURS

BAYARD Karine ( <i>samedi de yoga</i> )	022 731 36 39
CHAPPUIS Raffaella ( <i>module anat-physio</i> )	079 675 13 66
CHECA Marie	022 342 27 31
DUC Gérard	0033 450 95 36 35
DUMUID Gilberte ( <i>module hatha-yoga</i> )	022 731 58 69
ERAERS Nicole ( <i>directrice de Yoga7</i> )	076 337 69 71
JUNCAL Esther	079 660 26 63
KILCHENMANN Béatrice	022 348 50 36
KLOPFENSTEIN Anne	021 905 32 03
RAWLINSON, Carole	0033 450 20 27 15
REPOND Marie-Josette	022 321 41 44
SIFONIOS Anoula ( <i>module philosophie</i> )	021 799 43 93
STALDER Joan	022 320 81 14
WAAS BIDAUX Eveline ( <i>coordinatrice de la formation</i> )	079 25 35 111

### VACANCES 2009 - 2010

**Année scolaire: du lundi 14 septembre 2009 au vendredi 18 juin 2010**

**Automne** : du lundi 19 au vendredi 23 octobre 2009

**Noël** : du lundi 21 décembre 2008 au lundi 11 janvier 2010

**Vacances blanches** : du lundi 22 au vendredi 26 février 2010

**Pâques** : du lundi 29 mars au vendredi 9 avril 2010

**Ascension** : pas de cours les mercredi 12, jeudi 13 et vendredi 14 mai 2010

**Pentecôte** : pas de cours les lundi 24 et mardi 25 mai 2010



## TARIFS DES COURS HEBDOMADAIRES

### **Forfait annuel pour les 32 cours**

<b>Cours de 1h00 :</b>	<b>750.-Fr</b>
<b>Cours de 1h15 :</b>	<b>800.-Fr</b>
<b>Cours de 1h30 :</b>	<b>850.-Fr</b>
<b>Cours Yoga seniors :</b>	<b>650.-Fr</b>

**N.B.** : les élèves empêchés de participer au cours auquel ils sont inscrits peuvent le remplacer dans n'importe quel autre cours hebdomadaire de leur choix.

<b>Futures mamans :</b>	<b>10 séances de 1h00 : 280.-Fr.</b>
<b>Yoga enfants et adolescents :</b>	<b>10 séances de 1h00 : 200.-Fr.</b>
<b>Cartes de 10 séances pour les autres cours :</b>	<b>300.-Fr.</b>
<b>Leçons de groupe isolées :</b>	<b>35.-Fr./heure</b>
<b>Réduction chômage, étudiant, couple :</b>	s'adresser au secrétariat

*Nos tarifs sont calculés au plus juste. L'aspect financier ne doit cependant pas être une entrave pour les personnes souhaitant s'engager sérieusement dans la pratique du yoga. Si tel est votre cas, nous vous invitons à vous adresser au secrétariat pour convenir d'un arrangement.*

### **Yoga7, sàrl, Enseignement et recherche en yoga**

Cours de Rive 20, 5<sup>ème</sup> étage, 1207 Genève

Tél. : 022 735 67 44

Courriel : [yoga7@tele2.ch](mailto:yoga7@tele2.ch)

Site : [www.yoga7.com](http://www.yoga7.com)

Compte bancaire : Banque Cantonale Genevoise CCP 12-1-2 Yoga7, compte n°788-L775.62.39

Le secrétariat est ouvert le lundi et le mardi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30, le jeudi de 12h00 à 16h30 et le vendredi de 9h00 à 12h00. En dehors de ces heures, un répondeur enregistre vos messages.