

HISTOIRE DU YOGA EN SUISSE – HISTORIQUE DE YOGA7 – L'ENSEIGNEMENT DE ANNE BRUGGER-LENZ (12h), avec Jaqueline Lacour

Dates :

- **3 décembre 2011** : 8h00-12h00
- **14 janvier 2012** : 8h00-12h00
- **4 février 2012** : 13h30-17h30

Prix : 240.-Fr

Prix pour l'ensemble du module H: 1280.-Fr

- **Tous les cours sont à régler avant le début du cycle ; ils ne sont pas remboursables, sauf cas particuliers à examiner par la direction de l'école.**
- **Ils doivent être payés de préférence par Internet (CCP 12-276328-5), ou à l'aide d'un bulletin de versement disponible à l'école. Merci de mentionner le motif de votre versement.**



Le Yoga dispensé au sein de **Yoga 7** est un Yoga vivant, adapté à nos mœurs occidentales, cherchant à préserver l'essence du travail postural et respiratoire tout en adaptant les exercices aux possibilités physiques et psychiques de chacun. Le corps nous invite comme point de départ vers une connaissance de nous-mêmes en relation avec les principes éthiques et de respect vis-à-vis de soi et des autres. Le cheminement vers une plus grande concentration et intériorisation se fait en combinant la pratique assidue avec l'approche de textes.



Pour toute information s'adresser à **Yoga7**
Cours de Rive 20, 1207 Genève
Tél. : 022 735 67 44 - Courriel : info@yoga7.com
Site internet : www.yoga7.com

Directrice :

Nicole Eraers : 076 337 69 71

YOGA7

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

**Module H
Spécialisations et approfondissements
(4^{ème} année de formation)**

De septembre 2011 à juin 2012

**Coordination : Nicole Eraers
Avec Anoula Sifonios, Béatrice Kilchenmann, Carole Rawlinson,
Jaqueline Lacour**

Ce module est ouvert à toute personne intéressée par les philosophies de l'Inde, et/ou par certaines spécialisations de yoga : Yoga des yeux, Yoga futures mamans, Yoga seniors, Yoga dos, et cours individuels de Yoga. Seront aussi abordés : l'histoire du Yoga en Suisse, l'historique de Yoga7, l'enseignement du Yoga de sa fondatrice Anne Brugger-Lenz. Le module compte 80h, mais la spécialisation Yoga enfants (9h) a déjà été dispensée lors du stage d'été 2010.

SPECIALISATIONS (36h)

Le but de ces cours est d'apprendre comment cibler les exercices et postures bénéfiques pour certains groupes d'élèves limités dans leurs aptitudes physiques. Les intervenantes donneront les clés d'un tel enseignement : quelques éléments de théorie, pratique des exercices et postures favorables, etc.

Ces cours de spécialisations s'adressent aux élèves en formation, aux (futurs) enseignants de yoga, et à toute personne ayant une formation équivalente. Le premier des Yama de Patanjali est *ahimsa*, ne pas nuire. Une bonne connaissance de l'anatomie et des pathologies permet à l'enseignant de Yoga de ne pas nuire à ses élèves. C'est pourquoi il est souhaitable d'avoir suivi le module d'anatomie-physiologie ainsi que celui de pathologies-anatomie/intégration au yoga ou l'équivalent.

● Yoga des yeux, avec Anoula Sifonios (8h)

Le Yoga propose des exercices précis pour tonifier et détendre les muscles des yeux. Théorie de la vue, exercices de relaxation, propositions classiques et modernes développées dans le yoga.

Dates : 3 septembre 2011 : 13h00 - 17h00

2 octobre 2011 : 13h00 - 17h00

● Yoga, cours individuels, avec Béatrice Kilchenmann (4h)

Le travail en cours individuel nécessite une grande écoute et une adaptation aux possibilités de l'élève.

Date : 1^{er} octobre 2011 : 13h00 – 17h00

● Yoga dos, avec Carole Rawlinson (8h)

Exercices et postures fortifiant et assouplissant le dos et la musculature solidaire d'un bon dos. Reprogrammation des muscles profonds de la colonne vertébrale. Respirations et détentes pour soulager les tensions musculaires dues au stress. Travail d'intériorisation pour développer la conscience corporelle (proprioception).

Date : 4 décembre : 8h00-12h00 ; 13h00-17h00

● Yoga Futures mamans, avec Béatrice Kilchenmann (8h)

Exercices et postures pour permettre à la femme enceinte d'être mieux à l'écoute de son corps et de ses besoins, et favoriser son bien-être pendant sa grossesse

Date : 15 janvier 2012 : 8h00-12h00 et 13h00-17h00

● Yoga Seniors, avec Carole Rawlinson (8h)

Exercices et postures adaptés aux transformations liées à la maturité et à l'âge, pour que les élèves gardent forme, santé et joie de vivre, et développent la sérénité et l'intériorisation nécessaires avec l'avancée en âge.

Date : 31 mars 2012 : 8h00-12h00 et 13h00-17h00

Prix :

- Pour l'ensemble des spécialisations : **720.-Fr**
- Pour une spécialisation (8h) : **200.-Fr**
- Pour la spécialisation de 4h : **120.-Fr**

PHILOSOPHIE (16h)

Chacune de ces sessions est précédée d'une heure de pratique de prânayâma (7h), avec Anoula Sifonios

● **4 septembre** : 9h00-12h00 - Veda

● **1er octobre** : 9h00-12h00 - Upanishad

● **2 octobre** : 9h00-12h00 – Vedanta

● **3 décembre** : 13h00-16h00 - Bhagavad Gîta

● **14 janvier** : 13h00-18h00 – Samkhya + Yoga Sutra

● **5 février** : 9h00-12h00 – Hatha-Yoga Pradipika + Tantra

● **16 juin** : 9h00-12h00 – Bouddhisme

Chaque thème approfondi pendant les trois premières années du cours de philosophie va être repris brièvement pour préparer les élèves en formation à l'examen écrit de philosophie, en clarifiant les concepts et les connaissances nécessaires pour l'examen. Ces cours sont ouverts à toute personne désireuse d'acquérir une vue d'ensemble de la philosophie indienne ou de rafraîchir ses connaissances.

Prix :

- Pour l'ensemble de ces cours, y compris le pranayama : **460.-Fr**
- Pour un cours isolé (2h), avec prânayama (1h) : **75.-Fr**
- Pour un cours isolé (2h), sans prânayama : **60.-Fr**

