

FORMATIONS, CONFERENCES, STAGES ET CONSULTATIONS
AYURVEDA EN GUYANE

Avec Yves Eckert « Nagendra »



Yves Nagendra a suivi de nombreuses formations depuis 25 ans :

Différents massages, médecine chinoise, Yoga-thérapie, un développement individuel et spirituel, psychothérapie transpersonnelle...

Il rencontre notamment en Inde et au Népal plusieurs médecins ayurvédiques et yogis, avec lesquels il apprend les pratiques holistiques ayurvédiques.

Pendant 10 ans, il collabore avec Christian Chauvel, médecin ayurvédique remarquable. Après 15 ans d'enseignement en France et aux Etats-Unis, il met à votre disposition ses connaissances et son expérience qu'il aime à partager de manière chaleureuse et Âmicale, en toute simplicité.

COURS, CONFERENCES ET CONSULTATIONS

Cours de Nagas yoga

Lieu : Ecole Municipale de Musique et de danse (EMMD) de Matoury au Larivot et salle polyvalente du Centre socioculturel de Matoury

Date : Le lundi à l'EMMD et Jeudi au centre socioculturel

Horaires : 18h30 à 19h45

Prix : 5 € (Gratuit pour les membres de l'association Yogayurveda)

Enfin un Yoga fait pour les occidentaux et donc adapté à nos besoins. Si le Nâgas Yoga utilise les postures et respirations, il est aussi un art de vivre dans le présent. Bien entendu, quelques postures gymniques ne changent pas la vie, elles améliorent la santé, permettent de se déstresser, de se recentrer et ainsi d'accomplir l'action juste et efficace. Le Nâgas Yoga propose plus : changer d'attitude dans la vie de tous les jours, ne plus se laisser prendre par le stress de la vie moderne, se mieux connaître, maîtriser les émotions perturbatrices pour goûter de plus en plus au bonheur à chaque instant de la vie. Apprendre à s'aimer, à construire une relation riche et harmonieuse, basée sur la compréhension et la communication, sans culpabilité, nous permet de réintégrer l'énergie de vie et de renouer avec la source de joie et d'amour.

Conférences sur l'Ayurveda

Lieu : Salle polyvalente du Centre socioculturel de Matoury

Date : Vendredi ou Jeudi (voir planning)

Prix : Gratuit

Horaires : 18h30 à 20h00

En sanskrit, " Ayur " signifie la vie, et " Veda " la science ou la connaissance. Créée par les Rishis, les Sages de l'Inde classique, l'"Ayurveda " peut donc se traduire littéralement par " Connaissance de la vie ou de la longévité ".

La particularité de l'Ayurveda est celle d'une médecine holistique. Mais bien plus qu'un système de santé, c'est un art de vivre complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain. C'est un moyen de comprendre sa vraie nature en profondeur.

L'Ayurveda propose des outils pratiques et concrets, ancrés dans le quotidien, tels que le régime alimentaire, la détoxification et différentes techniques de purification, le yoga et les exercices respiratoires, la méditation, l'utilisation de remèdes à base de plantes ou de minéraux, le massage ainsi que d'autres méthodes de guérison holistiques.

Consultations individuelles sur rendez-vous

Durée : 1h30

Prix : 60 €

L'ayurvêda est un art de vivre qui contient beaucoup d'indications sur la manière d'atteindre santé, longévité, bonheur, paix et amour dans la vie. l'ayurvêda est la connaissance de la santé de l'être humain, et est applicable à tous les êtres quelles que soient leurs origines.

FORMATIONS

Pré-Formation yogayurveda

Lieu : 27, Rue Alphonse BOCS, Barbadine II à Matoury

Date : Du vendredi 10 juin au lundi 13 juin 2011 ou

Du samedi 27 août au mardi 30 Août 2011

Prix : 400 € un stage (repas du midi compris)

Horaires : 9h00 à 12h30 - 14h30 à 18h30

Il est indispensable de faire un de ces deux stages pour poursuivre la formation yogayurveda en 3 modules de 5 jours (prix total formation : 1 500 €) qui débutera en 2012.

Cette formation est l'association des pratiques complémentaires du Kripaluyoga et de l'ayurveda pour permettre de maintenir une bonne santé et redonnent le goût et le plaisir d'être dans son corps comme émetteur récepteur en accord avec soi, les autres et l'univers.

La rencontre avec son corps apaise le mental et rend possible l'expérience naturelle du lâcher prise. Le corps reflète notre expérience de vie et nos attitudes mentales. S'écouter, se comprendre, s'observer et s'accepter avec tendresse nous conduit sur le chemin de la paix.

Le stage comprend :

Pratiques ayurvédiques individualisées,

Pour ceux et celles qui veulent vraiment prendre leur santé en main, tant sur le plan physique, énergétique, que sur le plan émotionnel, nous utiliserons les pratiques et enseignements suivants :

- Connaissance des lois de bases de l'Ayurvédā
- Initiation à la cuisine Ayurvédique
- Le yoga et les pratiques internes de guérisons, médiations, pratiques
- Nettoyage de l'organisme par la nourriture (diététique ayurvédique adaptée à chacun), yoga, purifications, les plantes, les huiles
- Le massage et les pratiques manuelles
- La pratique de maîtrise des émotions

Pratique du Kripaluyoga,

C'est une approche au Hatha yoga inspirée par la vie et les enseignements de Swami Kripalvanandji (1913 – 1981) et enseigné par le yogi Amrit DESAI. Le but du yoga de Kripalu est de cultiver une expérience d'intériorisation méditative.

La pratique du Kripaluyoga se fait en trois étapes cumulatives :

Dans l'étape 1, on apprend à pratiquer les postures de yoga classiques avec précision tout en respirant profondément et en relaxant. Cette pratique renforce le corps et aide à dissiper les tensions chroniques.

Dans l'étape 2 est de se familiariser avec la présence et le flux de l'énergie vitale (*prana*) qui guide le fonctionnement du corps et du mental. En approfondissant la pratique, le *prana* devient plus fort et le mental devient de plus en plus apte à observer sa propre activité.

Dans l'étape 3, le mental demeure calme pendant que le corps est offert à l'esprit en laissant le *prana* circuler et guider le corps pour qu'il réponde avec des mouvements et des postures de yoga spontanés, véritable méditation en mouvement qui permet de faire l'expérience de la paix et l'unité.

Pré-Formation Nāgas thérapie (Psychothérapie Védique)

Lieu : 27, Rue Alphonse BOCS, Barbadine II à Matoury

Date : Du vendredi 9 Septembre au dimanche 11 septembre 2011

Prix : 200 €

Horaires : 9h00 à 12h30 - 14h30 à 18h30

Il est indispensable de faire ce stage pour poursuivre la formation yogayurveda et Nagas thérapie associée en 3 modules de 5 jours (week-end et 3 jours semaines) + 2 jours en week-end (prix total formation : 2 000 €) qui débiteront en 2012

Cette pratique est basée sur la compréhension des mécanismes du mental dans l'instant présent selon l'Ayurveda.

Déterminer le concept, la croyance de base qui déforme notre perception de la réalité, est un fil conducteur pour l'exploration de soi. S'écouter dans le silence intérieur, s'observer, accepter l'émotion sans la juger, avec tendresse pour soi-même est la base d'une profonde transformation. Pas à pas, l'être se révèle et réintègre l'énergie de vie en renouant avec la source de joie et d'amour. Les pratiques manuelles amènent souplesse, énergie, équilibre physique et permettent d'explorer son mental en situation ainsi que la relation aux autres. Elles intègrent le processus d'évolution dans le corps.

Chaque attitude mentale a son équivalent énergétique et corporel en interaction constante ; travailler sur les trois simultanément crée une synergie propice à une thérapie efficace.

Théorie pratique :

- Vue d'ensemble de la pratique
- Mécanisme des émotions
- Le mental grossier : ses concepts, croyances et idées préconçues
- Le mental subtil : le témoin
- Les croyances de base
- Introspection détaillée sans juger, pratique quotidienne
- Processus thérapeutique et attitude juste
- Développer l'attention
- Relations Amicales
- Relation saine, couple harmonieux
- Sexualité sacrée
- Sacrée sexualité
- Les structures caractérielles et leur dénouement
- Pratiques manuelles adaptées aux structures
- Se libérer des limites et vivre pleinement
- Lâcher prise

Un an de suivi peut être proposé pour ceux qui s'installent en tant que Nāgas Thérapeute

STAGES

Nagasprâna

Lieu : 27, Rue Alphonse BOCS, Barbadine II à Matoury

Date : Du samedi 18 au dimanche 19 Juin 2011

Et du 3 au 4 septembre 2011

Prix : 230 € (repas du midi compris)

Horaires : 9h00 à 12h30 - 14h30 à 16h30

Thérapie holistique traditionnelle des chakras et du corps subtil

Notre capacité à être un canal pur de l'Energie de Vie est révélée lors des différentes Initiations qui comportent : bilan énergétique et équilibrage des chakras, recentrage des corps subtils, harmonisation du mental et des émotions, dépollution du système énergétique, pratique à distance individuelle et collective.

Chaque Initiation est accompagnée d'une étude et d'un enseignement pratiques du fonctionnement des chakras en relation avec le mécanisme des émotions, cause des perturbations dans le corps physique, énergétique et mental.

Le cœur de Nagas Prâna est la Connaissance

Il n'a donc jamais été recouvert par les voiles de l'ignorance et a conservé sur le plan de la Conscience sa pureté et sa limpidité.

Initiation aux 7 techniques d'Unité :

- 1ère technique : harmonisation des chakras par imposition des mains
- 2ème technique : transmission de l'Energie Vitale et bilan énergétique des chakras (amplitude, régularité et vitesse)
- 3ème technique : recentrage des corps subtils et union avec le souffle
- 4ème technique : harmonisation du mental et des émotions
- 5ème technique : dépollution des corps subtils
- 6ème technique : pratique à distance individuelle et collective
- 7ème technique : pratique spontanée

Contact/Réservation : 06.94.42.94.82

E-mail : yannickitier@hotmail.fr

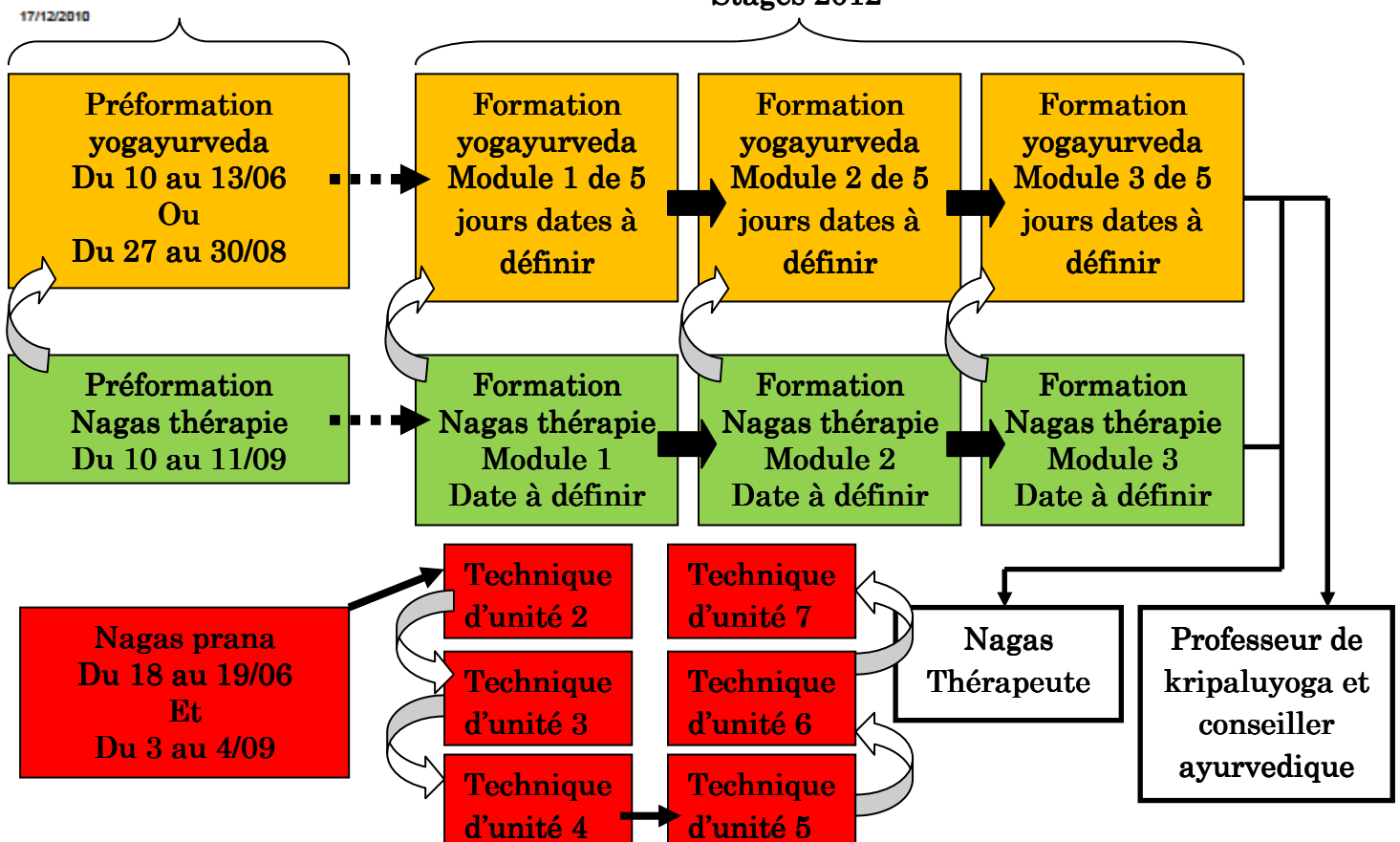


PROGRAMME DES STAGES YOGA YURVEDA GUYANE 2011 avec Yves ECKERT

Jours	Juin	Août	Septembre
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Lundi		1	
Mardi		2	
Mercredi	1	5	
Jeudi	2	4	1 Conférence ayurveda
Vendredi	3	8	2
Samedi	4	6	3 Nagas prana
Dimanche	5	7	4
Lundi	6	6	5
Mardi	7	9	6
Mercredi	8 Arrivée yves méditation en mouvement, démonstration kripalayoga	10	7
Jeudi	9	11	8
Vendredi	10 stage préformation yogayurveda	12	9 Nagas Thérapie Psychothérapie védique
Samedi	11	15	10
Dimanche	12	14	11
Lundi	13	18	12
Mardi	14	17	13
Mercredi	15	21	14 départ yves
Jeudi	16 Conférence ayurveda	20 Arrivée yves	15
Vendredi	17	24	16
Samedi	18 Nagas prana	28	17
Dimanche	19	27	18
Lundi	20 départ yves	31	19
Mardi	21	30	20
Mercredi	22	31	21
Jeudi	23	1 méditation en mouvement, démonstration kripalayoga	22
Vendredi	24	2 Conférence ayurveda	23
Samedi	25	3 Stage préformation yogayurveda	24
Dimanche	26	4	25
Lundi	27	5	26
Mardi	28	6	27
Mercredi	29	7	28
Jeudi	30	8	29
Vendredi			30
Samedi			

Stages 2011

Stages 2012



Fiche d'inscription

Nom / Prénom :

Age :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Port :

Email :

Je souhaite participer à:

- Cours de Nagas yoga Date : (5€/Cours)**
- Conférence sur l'Ayurveda Date :(gratuit)**
- Préformation Yogayurveda Date : (400 €)**
- Nagas thérapie Date : Du 10 au 11 septembre 2011 (200 €)**
- Nagasprâna Date : (230 €)☐**
- Consultation individuelle sur rendez-vous (60€)**

Pour le stage de préformation yogayurveda, je verse des arrhes de 30 %, soit un total de.....€ à l'ordre de Yves Eckert, solde à régler au début de chaque formation (Un tarif ou des facilités de paiement peuvent être étudiés en fonction de vos possibilités)

