

Bulletin d'inscription

A renvoyer rempli lisiblement et signé

- par e-mail à :
sian.grand@bluewin.ch ou
- par poste à : Sian Grand
Passage de la Chocolaterie 3
CH - 1800 Vevey

Je m'inscris à l'atelier du 6 avril 2019 de Svādhyāya et Kosha avec Sian Grand et Eveline Waas Bidaux à Renens-Lausanne.

Nom :	
Prénom :	
Adresse postale :	
Adresse e-mail :	
No. tél. portable	
Je soussigné-e déclare avoir pris connaissance et accepte les conditions de participation mentionnées dans le présent document.	
Lieu et date :	
Signature :	

Sian Grand

enseignante YCH, psychologue FSP, yogathérapie,
reconnue ASCA
www.svapada.ch



Eveline Waas Bidaux

enseignante YCH et thérapeute complémentaire
avec diplôme fédéral en méthode yogathérapie,
diplômée en nidra-yoga
www.yoga-et-coaching.ch



Atelier Formation Continue YCH

ouvert à tous



Svādhyāya et Kosha

connaissance de soi au travers des
différentes dimensions de l'être

avec

Sian Grand

et

Eveline Waas Bidaux

6 avril 2019

à Renens - Lausanne

www.svapada.ch
www.yoga-et-coaching.ch

Svādhyâya et kosha

Connaissance de soi au travers des différentes dimensions de l'être

Exploration d'un texte philosophique, la Tattiriya Upanishad, à travers les postures, la respiration, le nidrâ et l'étude du texte pour aller vers la connaissance de soi et accéder à plus de profondeur et de Conscience.

La Tattiriya Upanishad est l'une des plus anciennes Upanishad majeures. Dans le Brahmananda Valli (2^{ème} chapitre), il s'y trouve une description détaillée des **cinq dimensions qui composent notre être** : les dimensions physique, énergétique, mentale, intuitive et de joie.

L'expérimentation et l'étude de ces dimensions nous permettent d'accéder à plus de profondeur et de Conscience. Au travers de pratiques physiques ou *âsana*, respiratoires ou *prânâyama*, de concentration et de relaxation ou *nidrâ*, nous chercherons à expérimenter les différentes dimensions de notre être.

Relier notre pratique à la réflexion philosophique et la sortir du tapis vers le quotidien. Approfondir l'étude de ce texte, sa compréhension et proposer différentes pratiques pour mieux saisir ces différentes dimensions. Amener cette expérience dans notre quotidien de pratique personnelle et/ou dans l'enseignement du yoga.

Dates : samedi, le 6 avril 2019 : de 9h00 à 17h00 (1h pause de midi)

Délai d'inscription et de paiement :
16 février 2019 (votre place est réservée à réception du paiement)

Formation continue : 7h, attestation officielle par Yoga Suisse aux enseignant-e-s de yoga

Nombre de participants : min. 8 personnes à nombre d'inscriptions limité.

Lieu : Centre de Téhima, av. des Saugiaz 3, 1020 Renens. En transport public CFF, gare de Renens ou bus 38

Tarif : membres actifs YCH : CHF150.-, non-membres : CHF170.-.
Paiement à faire en 1x sur le compte Postfinance de Sian Tonia Grand-Veraguth, 1800 Vevey

IBAN : CH89 0900 0000 1453 0677 5

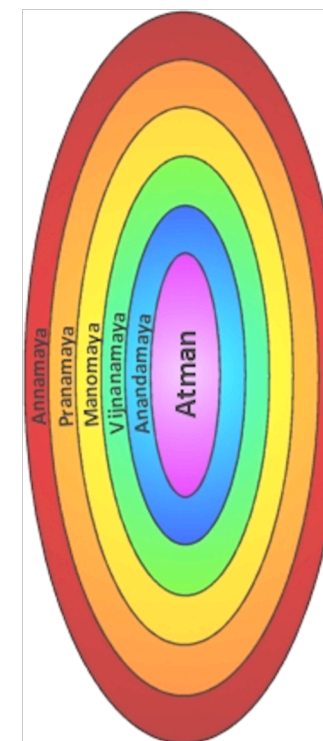
Compte: 14-530677-5

Repas : Pique-nique de midi à apporter soi-même. Boissons chaudes à disposition.

Inscription : Sian Grand,
sian.grand@bluewin.ch, 079 365 66 81

Conditions de désistement : jusqu'à 15 jours avant le début du cycle 50% de remboursement, ensuite plus de remboursement possible. Prière de s'annoncer en cas d'absence.

www.svapada.ch
www.yoga-et-coaching.ch



Bulletin d'inscription – à découper ici