Intervenants & praticiens

Debiprasad Pramanik, né en Inde, au Bengal, est actuellement professeur assistant dans le Département de Yoga à l'Auro Université de Surat en Inde. Depuis plus de 20 ans, il se consacre pleinement à l'étude et à la pratique du Yoga. Ayant suivi le cursus de Sanyasa à la Bihar School of Yoga, Debiprasad détient une Maîtrise de Yoga ainsi qu'un Diplôme de Yoga et de Naturopathie. De 2003 à 2018, il enseigne le Yoga aux élèves de primaire de « The Mother's International School» de New Delhi. Ashramite de 2002 à 2018, il organise régulièrement des séances et des stages pour tout âge, ainsi que des formations de professeurs de Yoga et des retraites à l'Ashram Sri Aurobindo de Delhi. Depuis 2014, il intervient dans divers stages et séminaires pour diffuser le Yoga Intégral et le Yoga traditionnel en Europe. En 2015, le Conseil Indien des Relations Culturelles du Ministère des Affaires Étrangères le nomme professeur pour la diffusion du Yoga à l'étranger ; il est également professeur et examinateur de Yoga certifié par le « Quality Council of India » du gouvernement Indien.

Deux pays : la France & l'Inde
Deux cultures : Orient & Occident
Deux coéquipiers : Fidji & Debiprasad
Une vocation commune: le Yoga

Fidji Milet partage sa vie entre la France et l'Inde. Elle organise et anime régulièrement des stages axés sur le Yoga et la Naturopathie. Depuis 2012, elle propose des séances individuelles d'harmonisation structurelle, viscérale et crânienne, combinées à la réflexologie, la Naturopathie et le Yoga. Elle est également professeure de Yoga pour des groupes d'adultes et d'enfants. Ses qualifications incluent un diplôme d'Ostéopathie de l'École Diaphragma de Madrid (2012) ainsi qu'un diplôme de professeur de Yoga et Méditation de SriMa International School of transformational Yoga (2015). Elle est aussi diplômée en Naturopathie et Yoga par le Centre Archna Yogayatan de New Delhi (2018) et en Yoga-thérapie par la Yoga Vidya Gurukul à Nasik en Inde (2018). Elle a suivi par ailleurs de nombreuses formations en médecines douces, en particulier entre 2009 et 2014 auprès du Dr. Seignon, Généraliste et Naturopathe dans le Lot et Garonne et depuis 2016, avec le Dr. Yadav, Naturopathe et Yoga-thérapeute, fondateur du Centre Archna Yogayatan à New Delhi.

Agenda 2019

Ces stages s'adressent à toute personne, débutante ou pratiquante expérimentée, souhaitant approfondir son expérience du Yoga et de la Naturopathie.

Santé Naturelle & Responsable

Les jeudis (mai/juillet) à la salle des fêtes de Ste Nathalène:

Yoga des yeux - 1° partie : 23 mai
Yoga des yeux - 2° partie : 6 juin
Coordination, équilibre & gestion du stress - 1° partie : 13 juin
Coordination, équilibre & gestion du stress - 2° partie : 20 juin
Prévention, soulagement articulaire & musculaire - 1° partie : 27 juin
Prévention & soulagement articulaire & musculaire - 2° partie : 4 Juill.

Méditation &Yoga traditionnels indiens

En Juin au Centre Yoga à Sarlat :

Méditation & Raja Yoga Mercredi 5 juin
Harmonisation des chakras Dimanche 16 juin

Stages de Yoga & Naturopathie dans le Lot

Week-end de l'Ascension à Maison de Lunel à Mauroux :

Séjour Yoga & Naturopathie indienne : du jeu. 30 mai au dim. 2 juin
Stage Yoga des yeux : Samedi 1 juin

Séances & consultations 2019

Réservez dès maintenant votre RDV
Places limitées (uniquement de mai à juillet)

Contact & Réservation
Association Swayoga

France +33 (06) 35 96 28 42
Inde +91 97 11 45 31 04
info@swayoga.com
www.swayoga.com

Association à but non lucratif Loi 1901 N° Siret 837 541 598 00012

ASSOCIATION SWAYOGA

Programme Dordogne 2019

Stages - Consultations - Soins

www.swayoga.com

Avec le chaleureux soutien de :

LE CENTRE YOGA

ASSOCIATION ENÉAGI

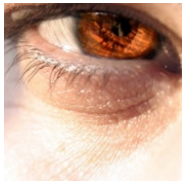
Isabelle Berteau Hatha Yoga

Santé Naturelle & Responsable

Les jeudis de 18h15 à 20h15
Salle des fêtes de Ste Nathalène

Programme de sensibilisation et prévention à travers le Yoga Classique, la Yoga thérapie et la Naturopathie indienne

Yoga des Yeux



Jeudi 23 mai
(avec Fidji M.)
& Jeudi 6 juin
(avec Fidji M. & Debiprasad P.)

A travers des exercices oculaires, des pratiques respiratoires, des visualisations et une alimentation équilibrée, le Yoga des yeux vise à prévenir les affectations, reposer et renforcer les yeux. Il contribue également à la détente globale. Pratiqué avec régularité, le Yoga des yeux permet non seulement de soulager la fatigue oculaire et les maux de tête mais aussi d'améliorer la vue.

Coordination, équilibre et gestion du stress

Jeudi 13 juin
(avec Fidji M. & Debiprasad P.)
& Jeudi 20 juin
(avec Fidji M. & Debiprasad P.)

Nous utilisons diverses techniques pour harmoniser le cerveau droit, le cerveau gauche et le système nerveux : Hahta Yoga et Pranayama (pratique yogique pour la conscience et la maitrise du souffle), Swara Yoga (science yogique de l'étude du flux respiratoire) et de la Brain gym. Grace à une série de techniques simples, nous découvrons des outils pour renforcer notre équilibre, mieux se centrer et s'apaiser.

Prévention & soulagement articulaire & musculaire

Jeudi 27 juin
(avec Fidji M.)
& Jeudi 4 juillet
(avec Fidji M.)

Nous découvrirons différentes approches pour comprendre, soulager, libérer et prévenir les tensions et douleurs.
Programme pour développer la conscience du corps, du mouvement, des articulations et des muscles pour une meilleure circulation fluidique et énergétique.

Les programmes des trois modules sont conçus de façon indépendante mais complémentaire.

Méditation & Yoga traditionnel indien

Mercredi 5 & dimanche 16 juin
Centre Yoga de Sarlat, Route de Moussidière, Sarlat

Méditation & Raja Yoga

Mercredi 5 juin de 18h00 à 21h00

Programme
- Théorie & échanges : Patanjali & Raja Yoga
- Activités sensorielles corps-conscience

Pratiques selon le Raja Yoga
- Asana : Posture physique optimale caractérisée par stabilité et confort
- Pranayama : Harmonisation du souffle au delà de l'inspiration et l'expiration
- Pratyahara : Retrait des sens, d'ordinaire constamment sollicités vers les objets extérieurs, qui sont dirigés vers l'intérieur, créant ainsi un état de recueillement profond
- Dharana : l'art de la concentration parfaite sur un point

Objectifs
- Comprendre les différentes dimensions de notre Mental
- Intégrer la pratique du Raja Yoga dans notre quotidien
- Se relaxer aux niveaux physique, émotionnel & mental

Harmonisation des chakras par les 5 élément

Dimanche 16 juin de 09h00 à 12h00

Programme
- Introduction : Nadis, Prana & chakras
- Asanas & Kriya
- Techniques respiratoires
- Visualisations
- Nada Yoga : pratique de la voix
- Méditations & Mantra
- Théorie & échanges : Les 5 pranas, les 5 éléments
- Harmonisation des chakras par les 5 éléments : activité sensorielle Corps-Conscience

Objectifs
- Prendre conscience de l'existence subtile de l'être au delà du corps physique
- Découvrir des moyens pour retrouver, entretenir et améliorer notre équilibre en favorisant la circulation de l'énergie
- Se relaxer aux niveaux physique, émotionnel & mental

Les programmes des deux stages sont conçus de façon indépendante mais complémentaire.

Séances & consultations 2019

Réservez dès maintenant votre RDV

Places limitées (uniquement de mai à juillet)

Déroulement de la séance complète* de Naturopathie indienne qui inclut :

*durée approximative de la séance : 2h30

- Entretien/Bilan de Naturopathie
- Hydrothérapie (pieds, colonne vertébrale & système digestif) - 45 min
- Massage ayurvédique Niramaya à 4 mains & huile chaude - 30 min
- Massage ayurvédique de la tête Shirodhara - 20 min
- Conseils en hygiène de vie sur les bases de la Naturopathie & de la Yoga-thérapie - durée variable selon les besoins du consultant

Nous proposons également d'autres consultations & soins sur les bases du Yoga, la Yoga-thérapie, la Naturopathie, l'Ayurvéda et l'Ostéopathie en cabinet et à domicile :

- Consultation et soins en Naturopathie Indienne
- Harmonisation structurelle, viscérale et crânienne (techniques ostéopathiques & miofasciales)
- Massage ayurvédique de la tête Shirodhara
- Massage ayurvédique du corps Niramaya