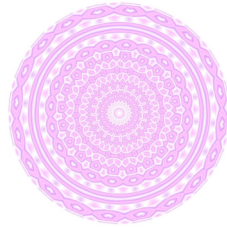


# STAGES DE KUNDALINI YOGA VINYASA

Août 2010/ Juillet 2011



## **Dakshina Deva : Rappels, Agendas et Horaires 2010-11**

### **L'Agenda des Stages et des Semaines Intensives :**

#### **Les Stages de KY Vinyasa : Week-End Intensifs 2010 /11 Cycle Dakshina : Départ du 3e Cycle en Septembre 2010**

Septembre : 24, 25 et 26 / Equinoxe – Terre et Lumière

Octobre : 22, 23 et 24

Novembre : 19, 20 et 21

Décembre : 17, 18 et 19 / Solstice – Eau et Feu

Janvier : 28, 29 et 30

Février : 18, 19 et 20

Mars : 18, 19 et 20 / Equinoxe – Terre et Air

Avril : 29, 30 et 1<sup>er</sup> Mai

Mai : 20, 21 et 22

Juin : 24, 25 et 26 / Solstice – Eau et Feu -- Soma

Juillet : 29, 30 et 1<sup>er</sup> Août

Août ( optionnel en sup à définir ) : 26, 27 et 28

#### **Les Séminaires de KY Vinyasa : Semaines Intensives 2010 /11**

Première Semaine Intensive de KY Vinyasa 2010-11

Octobre 4 au 8 / Age d'Or

Deuxième Semaine Intensive de KY Vinyasa 2011

Avril 11 au 15 / Pâques Radiance

Troisième Semaine Intensive de KY Vinyasa 2011

Juillet 4 au 8 / Eveil de Soi

## **Les horaires, les tarifs pour les stages :**

### **Vendredi :**

Accueil, Intro et Théorie 17h30 à 18h30 ( Niv1 et Niv2 )

L'intensif du Soir I 18h30 à 20h00 ( cours ouvert aux débutants, Niv1 & Niv2 )

L'intensif du Soir II 20h15 à 22h15 ( cours avancés Niv1, Niv2 & Niv3)

### **Samedi Matin :**

L'intensif du Matin I 9h30 à 12h30 ( cours ouvert aux débutants et avancés Niv1 & Niv2 )

### **Samedi Après-Midi :**

Session correctrice 14h00 à 16h00

( cours d'intégration pour avancés Niv1 & Niv2 )

L'intensif de l'Après-Midi 16h00 à 17h30

( cours avancés Niv1, Niv2 et Niv3 )

### **Dimanche Matin :**

L'intensif du Matin II 9h30 à 14h00 ( cours avancés Niv1 & Niv2 )

## **Tarifs de participation ( en CHF ) :**

Ces week-end coûtent en forfait :

300.-- /we pour les Niv3, Niv2, les Niv1 et débutants )

Pour ceux qui paient et qui participent au cas par cas, voici le détail :

Tarifs détaillés en CHF ( stage à la carte ) :

La session d'intro est offerte aux stagiaires

L'intensif du Soir I revient à : 20.--/ session

L'intensif du Soir II : 80.--/ session

L'intensif du Matin I : 80.--/ session

Session correction et intégration: 60.--/ session

L'intensif de l'Après-Midi : 40.--/ session

L'intensif du Matin II : 80.--/ session

## **Les horaires, les tarifs pour les semaines intensives :**

Pendant les semaines intensives aura chaque jour 3 séances de yoga intense, 1 séance de correction et d'intégration progressive du lundi au vendredi :

Lundi 5 juillet, rendez-vous à 10h00 pour le briefing

|   |  |
|---|--|
| <b>Session individuelle</b>                                     | 10h00 à 11h00                          |
| <b>L'intensif de Midi</b>                                       | 11h00 à 14h00 ( cours avancés Niv1)    |
| <b>La session corrective</b>                                    | 15h30 à 17h00 ( cours avancés -> Niv3) |
| <b>L'intensif du Soir I</b>                                     | 18h30 à 20h00                          |
| ( cours réguliers ouverts à tous, débutants, Niv1, Niv2 & Niv3) |  |
| <b>L'intensif du Soir II</b>                                    | 20h00 à 21h00                          |
| ( cours avancés Niv1, Niv2 & Niv3)                              |  |

Prix de la Semaine ( forfait en CHF )

Pour ceux qui ne sont pas impliqués dans la formation sur toute l'année, cette semaine de 5 jours ( sessions de midi, après-midi et soir )

coûte en forfait, pour octobre ou avril : **600.--**

pour juillet : **700.--**

Pour ceux qui paient et participent à la carte :

|                                       |   |                |
|---------------------------------------|---|----------------|
| Par journée, forfait                  | : | 150.--         |
| La session individuelle               | : | 60.--/ session |
| L'intensif de Midi revient à          | : | 60.--/ session |
| La session corrective de l'Après-Midi | : | 60.--/ session |
| L'intensif du Soir:                   | : | 60.--/ session |

## **Recommandations pour les intensifs :**

Prends avec toi des t-shirts et des vêtements de yoga de réserve, il va faire très chaud, tu vas certainement transpirer beaucoup.

Prends également un linge pour te sécher ou pour te couvrir quand tu es en pause. Le lac est tout près, le Palais des Congrès aussi avec ses bains-douches, prends linges et maillot de bain. Bois de l'eau, de l'eau minérale alcaline, pas de café, thé ou stimulants. Mange peu. Prends un foulard pour te couvrir les yeux lors des méditations. Concentre-toi sur le yoga, n'organise rien d'autre en parallèle, qui pourrait te sortir de ta concentration. Les horaires seront parfois flexibles et dépendants de la météo, de la chaleur. Ne fixe aucun rendez-vous qui pourrait t'obliger à te déconcentrer et à partir au beau milieu d'une technique. Ne viens pas en retard. Fais-le pour toi, fais-le pour ne pas déranger les autres participants..