



---

# INFORMATIONS ÉCOLE CYCLE 2020-21

---

Voici quelques informations afin de bien vous préparer à cette rentrée :

## 1- ORGANISATION GÉNÉRALE

**Les horaires**, *sous réserve de changements*, seront les suivants :

9h-13h et 14h-17h (*samedi et autres jours sauf le dimanche*)

8h-12h et 13h-16h (*dimanche*)

*Des pauses sont prévues en milieu de matinée et en milieu d'après-midi.*

**Le déjeuner** est possible sur place avec un panier-repas : s'il fait beau, table et chaises seront à l'extérieur. Il est possible également de déjeuner dans les villages alentours à 10 mn de voiture (Ceyrat, Theix, Beaumont, Aydat) ou chez soi bien entendu pour ceux qui vivent à proximité.

## 2- DÉROULEMENT DES FORMATIONS

**Des documents** théoriques et de pratiques guidées seront distribués à chaque module. Il est utile de se procurer un classeur et de quoi écrire avec des couleurs éventuellement. Un grand cahier pour la prise de notes est vivement conseillé.

**Les journées** alterneront entre des pratiques (prévoir coussin personnel) et de la théorie. Des pratiques structurées et des études seront à approfondir pour le mois.

**Pour le Yoga**, la pratique posturale sera affinée sur le plan des Asana-thérapies sur les sous-doshas, sur les processus d'harmonisation et sur la bio-énergétique Yogique (mudra et prāṇāyāma pour l'éveil de Kundalini et Chakra).

**Pour l'Ayurvédā**, la documentation fournie est assez conséquente. Il n'est pas nécessaire de se perdre dans une littérature, certes abondante dans ce domaine, mais qui peut avoir peu d'intérêt pratique. La formation est avant tout appliquée aux variations humorales individuelles et leurs conséquences. Ce domaine est suffisamment détaillé dans les supports fournis. Nous mettrons en pratique ce que les textes disent et en vérifierons la portée à travers les études de cas.

## 3- CONTRAT DE FORMATION (voir convention)

La convention préalable définit **un contrat d'engagement entre l'École Sattva et le stagiaire.**

Ce dispositif conventionnel énonce les règles d'engagement favorisant un contrat clair en termes de programme, d'éléments pédagogiques et de dispositions financières. Pour que la formation commence, ce contrat doit être lu, signé et approuvé.

**En l'absence d'adhésion à ce contrat par le stagiaire, la formation ne pourra lui être dispensée.**

Le contrat doit être rendu signé **avant le 30 Juin 2020** et les formalités financières devront être à jour. A l'issue de ces formations, des attestations et justificatifs peuvent être délivrées sur la base de l'assiduité du stagiaire.



Philippe FRADIN  
**École de Yoga Intégral SATTVA**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

