

# ENREGISTREMENTS AUDIO

Comme attendus depuis longtemps **pour une utilisation privée**, des supports enregistrés **de pratiques et de théories de Yoga – Ayurvéda et Méditations** sont à présent disponibles.

## A LIRE AVANT TOUTE COMMANDE :

Les enregistrements ont été retravaillés pour offrir **une bonne qualité sonore**.

**Les séances sont ajustées au plus près des saisons, avec une grande richesse posturale et respiratoire, pour un travail complet du corps et de l'esprit.**

L'intérêt de ses enregistrements par rapport aux CD que je proposais avant, c'est une **disponibilité** en fichiers MP-EG4, **utilisables directement** sur ordinateurs, téléphones portables et bien sûr que l'on peut copier soi-même sur CD en les convertissant aux formats souhaités.

**Vous pourrez réécouter et pratiquer les séances à l'infini.**

**Si vous êtes intéressé, il vous suffit de remplir le bon de commande en 3ème page** avec vos choix et votre règlement et me faire parvenir l'ensemble.

Je vous enverrais ensuite par mail les enregistrements avec un logiciel de fichiers volumineux. Si vous êtes intéressé, il vous suffit de remplir **le bon de commande de la 3ème page** avec vos choix et votre règlement et me faire parvenir l'ensemble pour que vous puissiez les ouvrir sur votre ordinateur et les transférer ensuite sur les supports de votre choix (téléphone portable – graver sur CD – etc...)

## CONTENU

Les **80 enregistrements AUDIO** sont classés par thèmes :

### \* PRATIQUES GUIDÉES :

- 20 Séances de **Yoga**: 3 styles différents
- 30 Séances de **Méditation** : 6 styles différents
- 6 Séances de **Mantras** et Rituels Védiques

### \* EXPOSES ORAUX

- 21 **Théories** réservées à la formation
- 3 **Interventions** grand public

*Si vous avez du mal à choisir vos pratiques guidées, vous trouverez ci-dessous le descriptif :*

<b>SÉANCES</b>	<b>DESCRIPTIF des enregistrements</b>
<b>YOGA INTEGRAL</b>	Synthèse magistrale de 8 formes de Yoga traditionnelle, le Yoga Intégral SAY (Sattva Ayur Yoga) respecte les principes de progression, de régulation des humeurs biologiques et agit en profondeur.
<b>YOGA NIDRĀ VINIYASA</b>	Construite en favorisant les enchaînements dynamiques, les nettoyages respiratoires, les postures tenues longtemps et la relaxation, cette séance de Yoga est complète et constitue une pratique puissante pour gérer son stress et son énergie au quotidien.
<b>YOGA CHAKRA MUDRĀSANA</b>	Réservée aux personnes avancées, cette séance est basée sur une pratique posturale profonde et le rééquilibrage des chakras. Elle nécessite une bonne concentration et une condition physique satisfaisante.
<b>SADHANĀGNI HOTRA</b>	Pratique des mantras Védiques, cette séance est une adaptation du rituel du feu (Agni Hotra). Un certain nombre de mantras de protection et de guérison seront utilisés.
<b>MÉDITATION ZAZEN</b>	Pratique de méditation du Zen Soto. Guidée selon les enseignements de Maître Deshimaru, cette méditation est plus martiale que d'autres et apporte surtout l'énergie, l'unité et le centrage. Elle est très puissante si elle est pratiquée régulièrement. L'évolution se fait inconsciemment, automatiquement et naturellement.
<b>MÉDITATION RAJA YOGA</b>	Séance de méditation qui commence par une préparation de nettoyage respiratoire et d'énergétisation. La pratique est ensuite guidée sur les centres, points et circuits énergétiques en utilisant les mantras, les visualisations et la respiration. Elle apporte surtout un rééquilibrage de la bioénergie, de l'émotionnel et du mental. Efficace dès la première séance.
<b>MÉDITATION VIPASSANA</b>	La pratique est guidée selon la méditation de Goenka. Les trois étapes qui composent cette forme ancestrale sont : une pratique respiratoire particulière, une rotation de conscience codifiée (body scan) et une concentration spécifique (Dhyana). Ce chemin est une voie très profonde et est facilement accessible à toute personne.
<b>MEDITATION Brahma-Granthi</b>	Approche tirée du Kundalini Yoga ayant comme spécificité de libérer les blocages de la zone pelvienne, de renforcer le Hara, le plexus solaire et le feu digestif. Il s'agit d'une des meilleures techniques pour améliorer son centrage, sa respiration et également sa créativité. Agit sur les trois premiers chakras, c'est à dire la zone vitale et instinctive ; la force de vie.
<b>MEDITATION Viśnu-Granthi</b>	De la même origine que la précédente, la spécificité de cette méditation est d'ouvrir le centre cardiaque, d'accroître le fonctionnement de prāna (énergie d'absorption) et d'udāna (énergie d'élévation) et d'améliorer son positionnement physique et psychologique.
<b>MEDITATION Śiva-Granthi</b>	Cette méditation assure une meilleure clarté mentale, améliore le fonctionnement cérébral et renforce le système nerveux. La pensée est unifiée. La volonté et le détachement se renforcent harmonieusement.

Bon de commande



# ENREGISTREMENTS AUDIO

**Pratiques guidées** (Yoga – Méditations – Mantras)

**Exposés théoriques** par thèmes : Yoga - Ayurvéda

**Interventions** Radio et conférences

## PRATIQUES

### Yoga séances guidées

N°	Type	Prix unitaire	Nbre	Prix total	CHOIX
1	Yoga intégral 1	8 €			
2	Yoga intégral 2	8 €			
3	Yoga intégral 3	8 €			
4	Yoga intégral 4	8 €			
5	Yoga intégral 5	8 €			
6	Yoga intégral 6	8 €			
7	Yoga intégral 7	8 €			
8	Yoga intégral 8	8 €			
9	Yoga intégral 9	8 €			
10	Yoga intégral 10	8 €			
11	Yoga Nidrā Viniyasa 1	14 €			
12	Yoga Nidrā Viniyasa 2	14 €			
13	Yoga Nidrā Viniyasa 3	14 €			
14	Yoga Nidrā Viniyasa 4	14 €			
15	Yoga Nidrā Viniyasa 5	14 €			
16	Yoga Chakra Mudrāsana 1	14 €			
17	Yoga Chakra Mudrāsana 2	14 €			
18	Yoga Chakra Mudrāsana 3	14 €			
19	Yoga Chakra Mudrāsana 4	14 €			
20	Yoga Chakra Mudrāsana 5	14 €			
<b>Méditations guidées</b>					
21	Brahma-Granthi 1	8 €			
22	Brahma-Granthi 2	8 €			
23	Brahma-Granthi 3	8 €			
24	Brahma-Granthi 4	8 €			
25	Brahma-Granthi 5	8 €			

26	Vishnu-Granthi 1	8 €			
27	Vishnu-Granthi 2	8 €			
28	Vishnu-Granthi 3	8 €			
29	Vishnu-Granthi 4	8 €			
30	Vishnu-Granthi 5	8 €			
31	Shiva-Granthi 1	8 €			
32	Shiva-Granthi 2	8 €			
33	Shiva-Granthi 3	8 €			
34	Shiva-Granthi 4	8 €			
35	Shiva-Granthi 5	8 €			
36	Rajā-Yoga 1	8 €			
37	Rajā-Yoga 2	8 €			
38	Rajā-Yoga 3	8 €			
39	Rajā-Yoga 4	8 €			
40	Rajā-Yoga 5	8 €			
41	Vipassana 1	8 €			
42	Vipassana 2	8 €			
43	Vipassana 3	8 €			
44	Vipassana 4	8 €			
45	Vipassana 5	8 €			
46	Zazen 1	8 €			
47	Zazen 2	8 €			
48	Zazen 3	8 €			
49	Zazen 4	8 €			
50	Zazen 5	8 €			
<b>Mantras – Rituels Védiques</b>					
51	Sadhana Āgni Hotra 1	8 €			
52	Sadhana Āgni Hotra 2	8 €			
53	Sadhana Āgni Hotra 3	8 €			
54	Sadhana Āgni Hotra 4	8 €			
55	Sadhana Āgni Hotra 5	8 €			
56	Agni Hotra par Dr Vijith – Vaïkom	18 €			

<b>Interventions Radio et conférences</b>				
57	Émission France Bleue « <i>les experts du bien-être</i> » 1	4 €		
58	Émission France Bleue « <i>les experts du bien-être</i> » 2	4 €		
59	Conférence sur l'Ayurvédā à Varennes sur Allier	18 €		
<b>Exposés théoriques par thèmes – RÉSERVÉS aux personnes en FORMATION UNIQUEMENT</b>				
60	Pratique d'équilibrage du thérapeute en Ayurvédā	14 €		
61	Āyurvédā et Āsana-thérapies	14 €		
62	Méditation intégrative	8 €		
63	Sadhana guidée 1 - période Vāta (automne)	8 €		
64	Analyse séance guidée - période Vāta	8 €		
65	Sattva Āyur-Yoga - Recentrage	8 €		
66	Mantra 1 - Pratique Āgni Hotra	8 €		
67	Sadhana guidée 2- Dynamisante automne	8 €		
68	Mudrā 1	4 €		
69	Mudrā 2 - Analyse séance Dynamisante	8 €		
70	Mudrā 3	4 €		
71	Prānāyāma 1 - Kapalabhati	4 €		
72	Prānāyāma 2 - Thérapie par le souffle	4 €		
73	Mahaguna – Les qualités de la nature	4 €		
74	Salutation au Soleil - Théorie	8 €		
75	Yoga Égyptien - Pratique : Les ailes de l'aigle	4 €		
76	Méditation Sensation-Émotion-Respiration-Om-Prāna	8 €		
77	Sadhana guidée 3 - Tonique Automne	8 €		
78	Analyse séance Tonique	8 €		
79	Séance Pilates 1	18 €		
80	Mantra 2 - Théorie	4 €		
<b>TOTAL</b>				

Je souhaite une facture

J'ai bien noté que ces enregistrements restent en **usage privé** uniquement

Je note également que tout enregistrement des cours **n'est pas autorisé**

A partir de 40 €, un enregistrement de votre choix GRATUIT.  
A partir de 80 €, 2 enregistrements sont GRATUITS.