



ATELIER D'INTRODUCTION POUR LES ENSEIGNANTS DU SHIVA DHYAN YOGA AVEC LE MAÎTRE DE L'HIMALAYA SHIVA GURUJI ARUNESHVAR & SHIVANI HIMALAYA

25. & 26. février 2017, Ecole de Yoga Suresnes

Samedi, 25.02.2017, JOUR 1 - L'éveil

- 9.00-10.00 Rencontre de préparation – musique – boisson chaude
- 10.00-11.00 Préparation pour les méditations du Shiva Dhyan Yoga
+ méditation de mandala avec Omkar (le son de AUM) dans un cercle
Pause pour danser, étirement, tourbillonnement
- 11.11-12.00 5 méditations du Shiva Dhyan Yoga
- 12.00-13.00 Discours : les 5 éléments & Shiva Sutra, la base principal du Shiva Dhyan Yoga
- 13.00–14.00 Pause : être en pleine conscience, manger ensemble, être ensemble
- 14.00-15.00 5 méditations avancées du Shiva Dhyan Yoga
- 15.00 – 16.00 Méditation de Nataraj – méditation de danse, un jeu intuitif divin
- 16.00-17.00 Questions & Réponses : interaction & discours spirituel
+ guidance de l'âme personnelle & communication astrale - constellation cosmique
- 17.00-18.00 Shiva Dhyan Yoga
+ science védique de l'Inde dans le monde moderne : L'est salue l'ouest
+ vision & but
+ rôle d'un enseignant du Shiva Dhyan Yoga
- Fin de l'atelier du jour 1*
- 18.00-19.00 optionnel : échange

Dimanche, 26.02.2017, JOUR 2 - La symphonie

- 9.00-10.00 Préparation
+ méditation du ciel et du soleil
+ Gayatri mantra (dans le jardin si le temps le permet)
+ Salutation du soleil de Shiva Shakti
- 10.00-11.00 Méditation de Nataraj – méditation de danse (Nataraj est la forme dansante de Shiva)
- 11.00-11.11 Sagesse de l'Himalaya pour l'âme de Shiva Sutra partagée par Shiva Guruji Aruneshvar
+ chitta mantra
+ l'esprit magique
+ le savoir qui nourrit – le savoir qui renferme – le savoir qui nous éveille
- 11.00-12.00 Questions & Réponses : interaction & discours spirituel
+ guidance de l'âme personnelle & communication astrale - constellation cosmique
- 12.00-13.00 5 méditations de Shiva Dhyan Yoga avancées
- 13.0 – 14.00 Pause : être en pleine conscience, manger ensemble, être ensemble
+ danser
+ méditation du sourire
- 14.00-15.00 méditation intensive du Shiva Dhyan Yoga
+ l'art de relaxation
+ Shiva Dhyan Yoga Nada Brahma
- 15.00 – 17.00 Shiva Shakti Mandala : méditation de Shiva Shakti de l'éveil de la conscience
- 17.00-18.00 de l'être au devenir dans la tranquillité de l'esprit et le bonheur
+ l'expression de soi
+ la conscience de soi
+ la réalisation de soi

Fin de l'atelier du jour 2

Contribution	110.-/jour ; 200.- EUR pour 2 jours, incluant guide du Shiva Dhyan Yoga pour enseignants
Inscription	Shivani Himalaya (Katrin Suter) – shivanihimalaya@gmail.com; 0612 28 06 28 (jusqu'au 23.2.17)
Adresse	Ecole de Yoga Suresnes, 9, rue des fleurs, 92150 Suresnes
Plan d'accès	http://www.yoga-suresnes92.fr/251916098
Repas	svp amenez ce que vous aimez pour partager avec les autres participants
Sites	www.gurujiaruneshvar.com ; www.shivadhyan yoga.fr ; www.shivaniswiss.org
Facebook	Guruji Aruneshvar, Shiva Guruji Aruneshvar, Shiva Dhyan Yoga, Shivani Himalaya, Spiritualism Art
Youtube	Shiva Guruji Aruneshvar, Shivani Himalaya