

# YOGA

## tantra



# MÉDITATION

Pour la troisième fois à Paris:

Stage de weekend

14 - 16 mars

**ECOLE SCANDINAVE  
DE YOGA ET MEDITATION**

1970-1995

25 années d'expérience d'enseignement

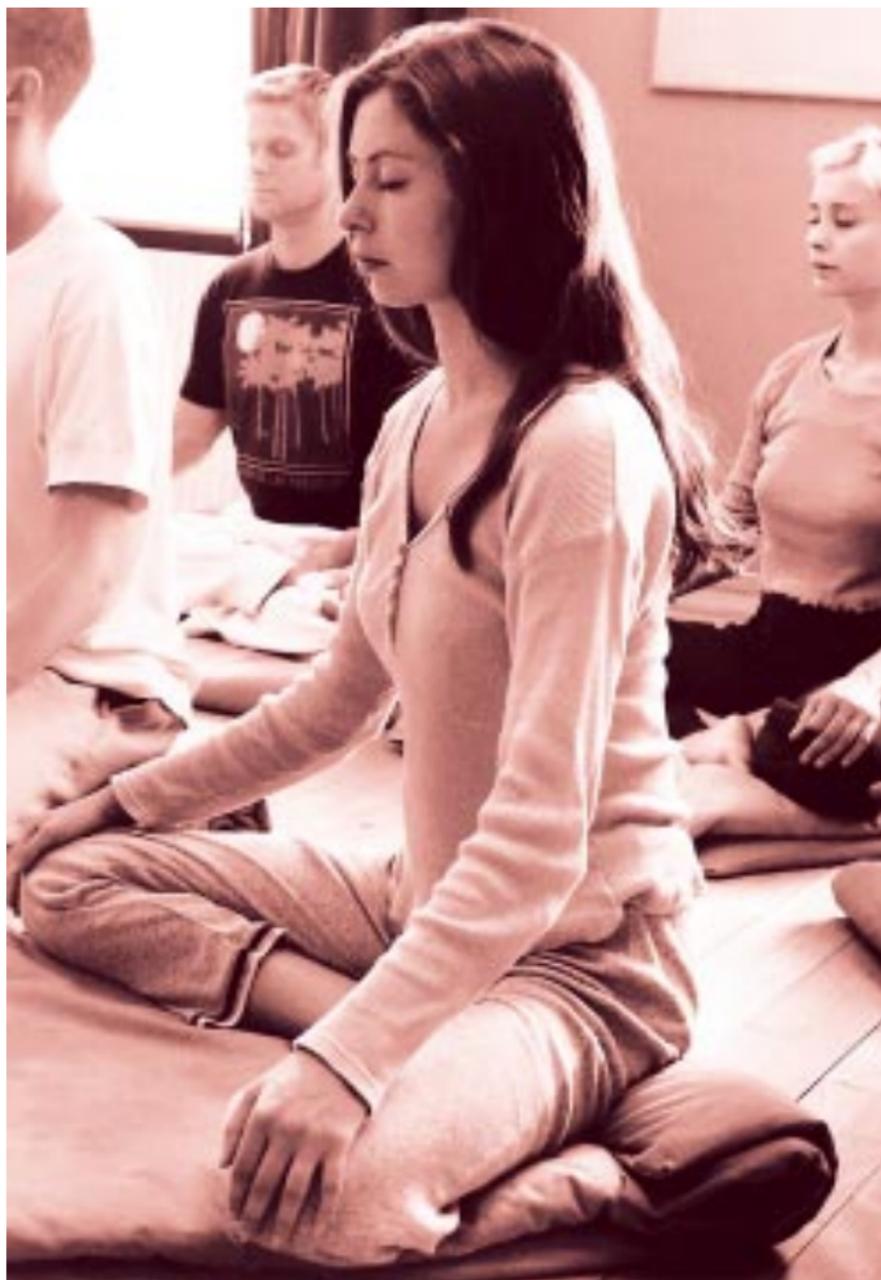
## Stage intensif

Durant ce weekend nous allons travailler pratiquement avec des techniques de yoga et méditation que vous pourrez utiliser dans la vie quotidienne:

**Asana:** La première partie du stage comporte des exercices physiques préliminaires. Ensuite le stage progresse vers des postures de yoga plus avancées.

**Pranayama:** Des exercices de respiration pour augmenter l'énergie et équilibrer le système nerveux.

**Tratak:** Une technique qui renforcera votre capacité de concentration.



**Méditation (dhyān):** Nous enseignons deux techniques de méditation:

Le “**Silence Interieur**” (Antar Mauna) commence par un entraînement fondamental de l’atten-

tion. Vous apprenez à faire l'expérience des perturbations et des mille pensées qui vous assaillent de façon à pouvoir les accepter. Puis l'activité cérébrale se calme, le mental devient plus créatif. L'essence de cette méditation est l'expérience transformatrice du silence d'où l'on perçoit autre chose - être en unité avec soi-même.

La "**Source d'Énergie**" (le petit Kriya Yoga) est une autre méthode de méditation tantrique qui nous met en contact avec notre énergie fondamentale.

**Yoga Nidra**: une forme de relaxation profonde et méditative. Reposez-vous sur le dos et suivez les instructions...

## Les professeurs

...ont été formés en Scandinavie  
par Swami Janakananda.



**Erling Christiansen**  
est danois. Il a enseigné 3  
ans à Hannovre et vit  
maintenant à Stockholm.

**Robert Nilsson**  
est suédois. Il a enseigné  
le yoga et la méditation  
durant 15 ans. Il vit à  
Copenhague.



## Le stage de week-end actuel

**Paris 14 - 16 mars**

*Lieu*: 60, rue saint Sabin (au fond du passage à droite), 75011 Paris.

*Heures*: Vendredi de 18 h. à 21 h. Samedi et dimanche de 9 h. à midi et de 14 h. à 17 h.

*Prix*: 850 F., étudiants et chômeurs 650 F.

## Renseignements et inscription

Vous pouvez vous inscrire à l'aide du formulaire ci-dessous. Pour de plus amples renseignements:

**Birthe Glud, tél. 06.60.31.62.71**

Vous pouvez également contacter

**Robert à Copenhague, tél. 19-45-33.14.11.40**

**Erling à Stockholm, tél. 19-49-8.32.12.18**

---

## Inscription & information

*à découper et adresser à:*

Birthe Glud,

32 rue de la Chine, 75020 Paris

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

### *Je desire m'inscrire au stage de week-end:*

Je retiens une place payant les droits d'inscription de 100 FF. Je réglerai le reste le premier jour du stage.

Je paye tout de suite la somme complète de 850 FF ou de 650 FF étant étudiant ou au chômage.

J'aimerais employer vendredi soir comme heure d'essai, sachant que ce n'est possible que s'il y a des places libres.

S'il vous plaît, joignez le règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Birthe Glud.

---

### *Envoyez-moi des informations sur:*

Le stage de week-end à Paris.

Le livre "Yoga, Tantra et Méditation dans la Vie Quotidienne" de Swami Janakananda.

La revue Bindu qui sort deux fois par an en anglais, allemand, danois et suédois.

Centre international à Håå, Suède (en anglais).



**Håå -**

## **Centre International**

Dans le Sud de la Suède dans notre Centre International, nous avons des stages plus longs, variant de 14 jours à 3 mois, où vous pouvez apprendre le *Kriya Yoga* avec **Swami Janakananda**, ou d'autres méditations profondes comme *Ajapa Japa*, *Prana Vidya* et *Chid Akash*.

Les effets d'un stage sont énergie, calme et clarté. Ils ne sont pas basés sur des fantaisies imaginaires et des rêves, mais sur votre propre participation à un enseignement dynamique.

Le Centre de Cours vous propose un logement confortable, situé dans un cadre naturel magnifique. Vous pouvez profiter de promenades à cheval dans la forêt ou de tours en canot et en barque sur le lac.

Les participants viennent non seulement de Scandinavie, mais aussi du reste de l'Europe, des USA et d'Australie.

La connaissance préalable du yoga n'est pas nécessaire pour participer aux stages.

L'enseignement en Suède est en anglais.

*Programme sur demande (en anglais seulement).*

### **Ecole Scandinave de Yoga et Méditation**

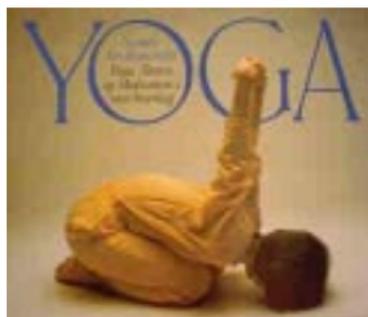
Centre International à Håå

S - 340 13 Hamneda, Suède

Tél. 19-46-372.550.63, fax. 19-46-372.550.36

email: [haa.course.center@pp.microbus.se](mailto:haa.course.center@pp.microbus.se)

## Yoga, Tantra et Méditation dans la

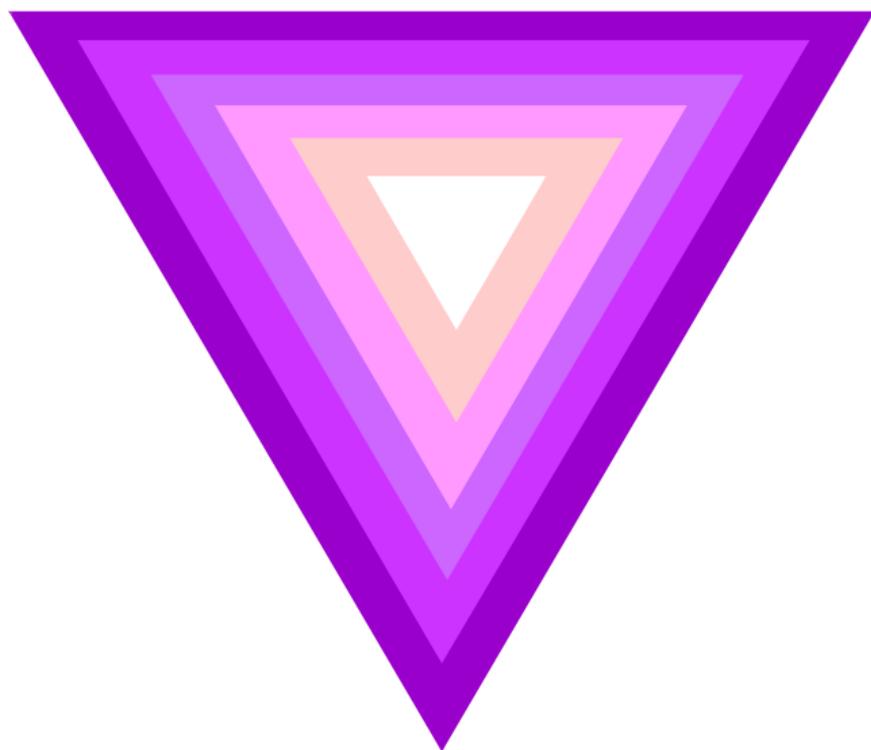


## Vie Quotidienne

*de Swami Janakananda*

Le guide pratique pour votre pratique personnelle de tous les jours. En vente en six langues. Depuis décembre '96 aussi en français!

**Les effets  
du yoga et de la méditation  
se révèlent  
dans la vie quotidienne  
sous forme de clarté,  
d'énergie et de connaissance**



**ECOLE SCANDINAVE  
DE YOGA ET MEDITATION**

Copenhague tél.: 19-45-33.14.11.40 fax: 19-45-33.14.14.34

email: [bindu@inet.uni-c.dk](mailto:bindu@inet.uni-c.dk)

WWW: <http://inet.uni-c.dk/~bindu>