

**Bulletin d'inscription**  
**Stage du Dr Bhole des 12 et 13 octobre 2013**

Pour valider votre inscription  
- remplir ce bulletin  
- joindre **impérativement** le règlement  
à l'ordre du Cercle de l'Arbre Vert  
Envoyez l'ensemble avant le 27 septembre 2013 à :

**Sylviane Cagnoli**  
**25 bd de la Commune de Paris**  
**93 200 Saint-Denis**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél : .....

E-mail : .....

**Cochez la formule de votre choix**

Je m'inscris au stage complet, je joins à mon bulletin 2 chèques

- un chèque de 80 €  
 un chèque de 96 € incluant l'adhésion de 16 €

Je m'inscris pour une seule journée,

- samedi 12 octobre 2013  
 dimanche 13 octobre 2013

je joins à mon bulletin

- un seul chèque de 96 € incluant l'adhésion de 16 €

A l'issue du stage vous recevrez une facture et un certificat de stage.

Date :

Signature :

**INFORMATIONS PRATIQUES**

**Dates :** samedi 12 et dimanche 13 octobre 2013

**Lieu :** Paris 6e arrondissement  
104 rue Vaugirard, Métro Montparnasse

**Horaires**  
- samedi 12 octobre 2012  
9h30 à 12h30 et 14h à 18h  
- dimanche 13 octobre 2012  
9h30 à 12h et 13h30 à 16h30

**Tarifs**

**Prix du stage : 160 € + adhésion 16 €**

**Adhésion obligatoire au Cercle de l'Arbre Vert : 16 €**

Le montant de 16 € est ajouté à votre inscription pour la période du 1er sept 2013 au 31 août 2014.  
A l'issue du stage vous recevrez une facture et un certificat de stage.

**Conditions d'inscription**

Pour que votre inscription soit validée, elle doit impérativement être accompagnée de

- 2 chèques pour le stage complet,
- le 1er chèque est encaissé avant le 27 septembre 2013
- le 2è chèque est encaissé après le stage

**En cas de désistement** après la date limite du 27 septembre 2013, le 1er chèque ne pourra être remboursé.

**Pratique**

Pensez à apporter votre tapis de yoga et votre coussin ou votre banc de méditation.  
Durant la pause déjeuner, vous pouvez « pique-niquer » sur place ou vous restaurer dans les rues avoisinantes.

**Contact inscriptions et organisation :**

Sylviane Cagnoli : 06 21 08 49 56  
anubhava.france@gmail.com



**Anubhava Yoga**  
Enseignement de yoga  
du Dr M.V. Bhole

**STAGE**

**Pancha kosha,**  
**les clés d'une pratique**  
**de santé en yoga**

**12 et 13** | **Paris 6e Forum 104**  
**octobre 2013** | **Métro Montparnasse**



Le Cercle de l'Arbre Vert 2013 - Ne pas jeter sur la voie publique





Le Docteur Mukund V. Bhole a consacré sa carrière à la recherche sur le yoga, sa physiologie, sa pratique et ses applications thérapeutiques. Médecin, yoga-thérapeute et yogâcharya indien, il est connu dans le monde du yoga pour son interprétation des concepts du prânâyâma dans une compréhension de la physiologie médicale moderne.

Il a été, durant 30 ans, co-directeur du département de recherche scientifique de physiologie du yoga de l'**Institut de Kaivalyadhama** à Lonavla (Poona, Maharashtra, Inde). Ce centre de recherche a été fondé dès 1924, avec l'aide du gouvernement, par **Swami Kuvalyananda**, pionnier de l'interprétation scientifique du yoga issu des Vêda.

Soucieux de transmettre son expérience, le Docteur Bhole a élaboré une démarche d'éducation à la santé : **Anubhâva yoga** ; fruit de ses investigations, enrichies des confrontations menées avec son maître **Swami Digambaraji**, ses collègues chercheurs, philosophes ou hommes de lettres et ses étudiants.

Depuis 1995, le Docteur Bhole consacre plusieurs mois par an à l'enseignement de sa démarche Anubhâva yoga à travers le monde : en Europe (France, Italie, Angleterre, Luxembourg) mais aussi au Japon, en Amérique du Nord et du Sud. Depuis plus de 15 ans, il nous fait l'honneur d'enseigner chaque année en France à l'invitation de l'association "**Le Cercle de l'Arbre Vert**" située au Mans (72).

### Pancha kosha, les clés d'une pratique de santé en yoga

Aller à la rencontre de soi, développer la connaissance intérieure, c'est la démarche de yoga que propose le Docteur Bhole. Comment obtenir pour soi la connaissance de notre être dans ses différentes formes ?

Les Upanishads établissent 5 koshas ou enveloppes : corps physique, corps de respiration, pensée, intellect et félicité. Le Dr Bhole nous invite à faire l'expérience de ces états distincts de l'être et à partir de nos observations pour établir nos pratiques de yoga allant vers le bien « être » et la réalisation de soi.

C'est un chemin à parcourir pour aller d'un état d'être perturbé à un état d'être équilibré. Dans cette compréhension plus juste et éclairée, les âsanas, mantras et pranayamas prennent une saveur nouvelle.

#### ● Pour plus d'information sur la démarche du Dr Bhole, vous pouvez contacter

Emmanuel de Catuélan : 01 42 12 04 38  
emmanueldecatuelan@gmail.com

### Anubhâva signifie « expérience » en sanskrit.

Anubhâva yoga est une démarche d'éducation à la santé basée à la fois sur les concepts traditionnels du yoga et sur l'expérience intérieure des pratiques du yoga.

Il s'agit d'une méthode systématique qui, s'appuyant sur les concepts tels qu'ils sont exposés dans les textes de la tradition, propose leur mise en oeuvre à travers la pratique et l'exploration de la nature des sensations et des perceptions de l'expérience intérieure.

Le stage se déroule sur la base d'exercices pratiques reliés à la théorie dans une dynamique d'échanges avec les élèves.

Le stage est ouvert à toute personne pratiquant le yoga : enseignant, élève de tout niveau, thérapeute...

La totalité des propos du Dr Bhole sont traduits en simultané de l'anglais en français.

### Les prochains rendez-vous du Dr Bhole en France en 2014

- mai 2014 à Angers  
Contact : 06 09 48 03 16 - keity.anjoure@free.fr
- juillet 2014 au Mans  
Contact : anubhava.france@gmail.com

