



# Publications de Yogi Khane

## Livres, cassettes, CD

La méthode **Pratique du Yoga** est une méthode unique, consacrée à la fois :

- au **Hatha-yoga**
- au **Yoga pharaonique**
- au **Kung-Fu (Yoga chinois)**.

Cette méthode s'adresse à tous les adeptes du yoga et aux enseignants soucieux de perfectionner leur pédagogie. Elle est conçue sous forme progressive : il est donc conseillé aux débutants de commencer impérativement par les premières leçons.

Les leçons commencent alternativement par du kung-fu ou par du yoga pharaonique et se poursuivent par un enchaînement de hatha-yoga. Chaque posture est soigneusement préparée au moyen d'exercices permettant d'assouplir le corps et de fortifier les muscles et ligaments sollicités.

**Les leçons 21 à 24 sont consacrées plus particulièrement à l'application du yoga pharaonique et du kung-fu à la préparation des postures de hatha-yoga.**

À l'exception des leçons 1 et 2, qui sont consacrées à pratique de la relaxation et à l'apprentissage de la concentration, toutes les leçons ont fait l'objet d'une description précise et détaillée dans la revue pédagogique "Pratique du Yoga". Cette description est illustrée de dessins et de photos, et à partir de la leçon 5, elle se complète d'un tableau synoptique résumant, sous forme de schémas, l'ensemble de la séance. Les leçons 1 à 12 et 21 à 24 durent environ 25 minutes. Les leçons 13 à 18 durent 40 à 45 minutes. La méthode complète comprend 4 lots de 6 leçons qui peuvent être acquis simultanément ou séparément :

- Le cours A (PY A) renferme les leçons 1 à 6 et les revues pédagogiques n° 35 à 38.
- Le cours B (PY B) renferme les leçons 7 à 12 et les revues pédagogiques n° 39 à 43.
- Le cours C (PY C) renferme les leçons 13 à 18 et les revues pédagogiques n° 44 à 49.
- Le cours D (PY D) renferme les leçons 19 à 24 et les revues pédagogiques n° 50 à 56.

### CD DE YOGA EGYPTIEN, KUNG-FU,

### CH'I KONG ET RELAXATION

#### - YOGA EGYPTIEN (PHARAONIQUE)

Version CD (4 leçons) + 1 livret

Prix : 42 Frs suisses

#### - KUNG-FU

Version CD (4 leçons)

Prix : 42 Frs suisses

#### - CH'I KONG

Version CD (4 leçons)

Prix : 42 Frs suisses

#### - RELAXATION, CONCENTRATION (= Leçons 1 et 2 du cours Pratique du Yoga)

1 cassette (2 leçons)

Prix : 18 Frs suisses.

Version CD (2 leçons)

Prix : 22 Frs suisses

*Attention, cette cassette (ou CD) constituant les 2 premières leçons de la méthode Pratique du Yoga (Cours A), il est inutile de la commander si vous avez déjà ce cours ou en plus de ce cours.*

#### - MEDITATION

Version CD (2 leçons)

Prix : 22 Frs suisses

# Livres de Yogi Khane

**INVITATION AU YOGA**, Nouvelle édition augmentée de leçons et de photos, 120 pages

Prix : 21 CHF

## YOGA PHARAONIQUE

- **LE YOGA DES PHARAONS. L'éveil intérieur du sphinx.**

Prix : 27 CHF

- **PEDAGOGIE ET PRATIQUE DU YOGA DES PHARAONS** (disponible en français et en allemand)

Manuel pédagogique. 10 leçons, suivies d'une leçon d'application du yoga pharaonique à la préparation des postures de hatha-yoga.

Prix : 36 CHF

## YOGA CHINOIS

- **KUNG-FU. Pratique du yoga chinois** <sup>1</sup>. (disponible en français et en allemand)

Manuel pédagogique et pratique comportant 4 leçons de Kung-Fu. Nombreuses photos et 4 planches de schémas.

Prix : 18 CHF

- **CH'I KONG. Tome 1. Le Petit Cycle Céleste**<sup>1</sup>.

Manuel d'initiation à la prise de conscience du *Ch'i*. :

Prix : 17 CHF.

## POÈMES

- **LE YOGA DE LA PAROLE** (à nouveau disponible)

Prix : 17 CHF.

- **PRIÈRES ET POÈMES**

Prix : 15 CHF.

- **LE YOGA DE LA PRIERE** (à nouveau disponible)

Prix : 23 CHF

### BON DE COMMANDE

A envoyer à Human Integral Development, CP 200, CH-1880 Bex. Mail : [iyy@bluewin.ch](mailto:iyy@bluewin.ch)

NOM ..... PRÉNOM .....  
 RUE ..... N° .....  
 CODE POSTAL ..... VILLE .....  
 PAYS ..... Tél. .... e-mail .....

Articles choisis	Composition	Prix unitaire	Quantité	Montant de la commande
<b>YOGA EGYPTIEN</b>	2 CD + 1 livret : 4 leçons	42 Frs suisses		
<b>KUNG-FU</b>	2 CD: 4 leçons	42 Frs suisses		
<b>CH'I KONG</b>	2 CD : 4 leçons	42 Frs suisses		
<b>RELAXATION ou MEDITATION</b>	1 cassette (2 leçons) 1 CD	18 Frs suisses 22 Frs suisses		
<b>Pratique du Yoga (A)</b> - Leçons 1 à 6 - Leçons 3 à 6	3 cassettes + revues 35 à 38 3 CD + revues 35 à 38 2 CD + revues 35 à 38	48 Frs suisses 3 CD : 60 CHF 2 CD : 44 CHF		
<b>PY (B)</b> Leçons 7 à 12	3 cassettes+ revues 39 à 43 3 CD + revues 39 à 43	48 Frs suisses 3 CD : 60 CHF		
<b>PY (C)</b> Leçons 13 à 18	3 cassettes DD + revues 44 6 CD + revues 44 à 49	62 Frs suisses 6 CD : 120 CHF		
<b>PY (D)</b> Leçons 19 à 24	3 cassettes + revues 50 à 56 4 CD + revues 50 à 56	52 Frs suisses 4 CD : 80 CHF		
<b>PY- A à D</b> Leçons 1 à 24	12 cassettes + revues 35 à 56 16 CD + revues 35 à 56	195 Frs suisses 16 CD : 265 CHF		
<b>Livres</b> (Précisez le ou les livres choisis)				
<b>CD à l'unité</b> (sans les revues)	Leçons 3 à 12 2 et 21 à 24 Leçons 13 à 20	28 CHF, le CD de 2 leçons 22 CHF, le CD de 1 leçon		
<b>MONTANT DES ARTICLES COMMANDÉS</b>				
<b>PARTICIPATION AUX FRAIS D'EXPEDITION</b>		Envoi en Suisse ou C : E : E :	Hors Suisse et C.E.E.	
a) jusqu'à 50 euros ou 60 CHF d'achat :		6 euros (6 CHF)	9 euros (13.50 CHF)	
b) de 50 à 80 Euros (75 à 100 CHF) d'achat :		9 euros (9 CHF)	12 euros (18 CHF)	
c) au-delà de 80 euros (100 CHF) d'achat :		15 euros (15 CHF)	20 euros (30 CHF)	
<b>MONTANT TOTAL DE LA COMMANDE</b>				

Mode de règlement (merci de joindre au bon de commande une copie de votre ordre de virement) :

Virement bancaire à l'ordre de : Human Integral Development Y.B. Khane, CP 200, CH-1880 Bex, Cpte N° 240-755064.01M, IBAN : CH84 0024 0240 7550 6401 M, BIC : UBSWCHZH80A, Union de Banques Suisses, 12 Place Cornavin, CH-1201 Genève, Suisse. Compte postal de l'UBS : 80-2-2 (pour virement sur compte n° 240-755064.01M)