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 : 38 Frs suisses

- KUNG-FU
Version CD (4 leçons) — Prix : 38 Frs suisses

- CH'I KONG
Version CD (4 leçons) — Prix : 38 Frs suisses

- RELAXATION, CONCENTRATION (= Leçons 1 et 2 du cours Pratique du Yoga)
1 cassette (2 leçons) — Prix : 10 Frs suisses.
Version CD (2 leçons) — Prix : 20 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 : 20 Frs suisses

Livres de Yogi Khane

INVITATION AU YOGA, Nouvelle édition augmentée de leçons et de photos, 120 pages Prix : 18 CHF

YOGA PHARAONIQUE

- LE YOGA DES PHARAONS. L'éveil intérieur du sphinx. *(à commander directement chez votre libraire ou sur www.amazon.fr)*

- 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~~ 30 CHF

YOGA CHINOIS

- KUNG-FU. Pratique du yoga chinois [1]. *(disponible en français et en allemand)*
Manuel pédagogique et pratique comportant 4 leçons de Kung-Fu. Nombreuses photos et 4 planches de schémas.
Prix : 16 CHF

- CH'I KONG. Tome 1. Le Petit Cycle Céleste [1].
Manuel d'initiation à la prise de conscience du *Ch'i.* : Prix : 16 CHF.

POÈMES

- LE YOGA DE LA PAROLE (En réimpression) Prix : 16 CHF.
- PRIÈRES ET POÈMES Prix : 14 CHF.
- LE YOGA DE LA PRIERE (à nouveau disponible) Prix : 20 CHF

BON DE COMMANDE

A envoyer par mail à : iiy@bluewin.ch

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

Articles choisis	Composition	Prix unitaire	Quantité	Montant de la commande
YOGA EGYPTIEN	2 CD + 1 livret : 4 leçons	38 Frs suisses		
KUNG-FU	2 CD: 4 leçons	38 Frs suisses		
CH'I KONG	2 CD : 4 leçons	38 Frs suisses		
RELAXATION ou MEDITATION	1 cassette (2 leçons) 1 CD	10 Frs suisses 20 Frs suisses		
Pratique du Yoga (A) - 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	30 Frs suisses 3 CD : 57 CHF 2 CD . 38 CHF		
PY (B) Leçons 7 à 12	3 cassettes+ revues 39 à 43 3 CD + revues 39 à 43	30 Frs suisses 3 CD : 57 CHF		
PY (C) Leçons 13 à 18	3 cassettes + revues 44-49 6 CD + revues 44 à 49	33 Frs suisses 6 CD : 114 CHF		
PY (D) Leçons 19 à 24	3 cassettes + revues 50 à 56 4 CD + revues 50 à 56	33 Frs suisses 4 CD : 76 CHF		
PY- A à D Leçons 1 à 24	12 cassettes + revues 35 à 56 16 CD + revues 35 à 56	100 Frs suisses 16 CD : 240 CHF		
Livres *(Précisez le ou les livres choisis)*				
CD à l'unité *(sans les revues)*	Leçons 3 à 12 et 21 à 24 Leçons 13 à 20	24 CHF, le CD de 2 leçons 20 CHF, le CD de 1 leçon		
MONTANT DES ARTICLES COMMANDÉS				

PARTICIPATION AUX FRAIS D'EXPEDITION	Envoi en Suisse et UE	Hors Suisse et UE	
a) jusqu'à 150 CHF d'achat :	9,00 CHF	15 CHF	
b) au-delà de 150 CHF d'achat :	15,00 CHF	20,00 CHF	
MONTANT TOTAL DE LA COMMANDE			

Mode de réglement : virement bancaire.
Les indications pour effectuer votre virement seront transmises à réception de la commande.