

Le yoga dans la vie de tous les jours

Samedi 18 juin 2016

18 et 19 juin 2016

à l'occasion de la Journée internationale du
Samedi de 6h à 21h30 et dimanche de 6h à 18h30

YOGA



Centre Védantique Ramakrishna 1 bd Romain Rolland 77220 Gretz

	Thèmes	 Chapiteau	 Salle Vivekananda	 Salle Sarada Devi	 Kiosque	 Étable	 Hangar					
6h	Méditation*	Accueil des participants : possibilité de participer au programme du matin de l'ashram de 6h00 à 7h20 dans la chapelle : mantras, méditation silencieuse, lectures										
7h30	Postures	Cours de yoga Iyengar : la spiritualité de la posture <i>Sricharan Faeq Biria</i>										
8h45		Pause										
9h15	Postures		9h15	Pratique de Hatha Yoga traditionnel selon l'enseignement de Shri Mahesh <i>Philippe Baronnie</i>	9h15	Intégrer le Yoga dans les actes et pensées du quotidien <i>Anna Medina</i>	9h15	Cours d'Ashtanga yoga guidé <i>Mathieu Bayol</i>	9h15	Energie dans le corps, joie dans le cœur avec les salutations au Soleil et mantra <i>Evelyne Andonov</i>	9h15	Pratique de Hatha Yoga selon l'enseignement de André Van Lysebeth <i>Marie-Rose Bardy</i>
10h30		Pause										
11h	Méditation	L'effet de la méditation et du mantra sur le psychophysique - Pratique et explication <i>Swami Veetamohananda</i>										
12h		Pause										
12h15	Maîtrise de soi	Pranayama, maîtrise du souffle <i>Rodolphe Milliat</i>	12h15	Pranayama: maîtrise du souffle, maîtrise de soi <i>Nicole Archambault</i>	12h15	Comment maîtriser notre soi <i>Marie-Pierre De Joux</i>	12h15	Art et yoga, au cœur du corps, au cœur de la main <i>Alix Vonderweidt</i>	12h15	Maîtrise de soi <i>Tonia Rivot</i>	12h15	A la recherche d'un nouveau souffle grâce à la sagesse du yoga <i>Laura Giovannella</i>
13h30		Pause										
14h	Spectacle	Road twenty nine - Concert de musique celte										
14h45	Spectacle	Tara - Danse bharathanatyam										
15h	Rassemblement	Inauguration de la journée internationale du Yoga avec Rakesh Adlakha , délégué permanent de l'Inde auprès de l' UNESCO et l'ensemble des intervenants										
16h		Pause										
16h30	Yoga Nidra	Yoga Nidra - exposé (court) et pratique <i>Françoise Bertrand</i>	16h30	Faire l'expérience de la pure conscience en méditant sur la lumière <i>Catherine Chesnay</i>	16h30	Yoga nidra créé par Swami Veetamohananda selon la tradition Védique <i>Françoise Herbin</i>	16h30	Gestion du stress et des émotions <i>Martine Devoyon</i>	16h30	Souma Tawy Yoga des Pharaons, Yoga Nidra selon la méthode égyptienne <i>Makanjuola Jacques Vieyra</i>		
17h30		Pause										
18h	Méditation		18h	L'expérience de Méditation Védique <i>Jean-Yves Deffobis</i>	18h	Se recentrer dans le Soi, à travers l'attitude du témoin neutre et de la vibration OM <i>Florence Picolet</i>	18h	Méditation symbolique sur la Vie, la Voie personnelle et le Courage <i>Virginie Zajac</i>	18h	La méditation selon l'enseignement de BKS Iyengar <i>Sricharan Faeq Biria</i>		
19h00		Diner										
20h30	Célébration	Célébration de l'Être <i>Dominique Lussan + collectif</i>										
21h30		Fin de la journée										

Petit déjeuner : de 7h30 à 9h00
Déjeuner : 12h à 14h
Dîner : 18h30 à 20h00

Le yoga dans la vie de tous les jours

Dimanche 19 juin 2016



Centre Védantique Ramakrishna 1 bd Romain Rolland 77220 Gretz

	Thèmes	 Chapiteau	 Salle Vivekananda	 Salle Sarada Devi	 Kiosque	 Étable	 Hangar						
6h	Méditation*	Accueil des participants : possibilité de participer au programme du matin de l'ashram de 6h00 à 7h20 dans la chapelle : mantras, méditation silencieuse, lectures											
7h30	Postures	Souma Tawy Yoga des Pharaons, verticalité, marches et salutation au soleil de la tradition égyptienne <i>Makanjuola Jacques Vieyra</i>											
8h45		Pause											
9h15	Postures		9h15	Exploration posturale <i>Maude Leynaud</i>	9h15	Pratique de posture <i>Annick Queguiner</i>	9h15	De la pratique posturale à l'état méditatif <i>Anne Favraud</i>	9h15	Pratique inspirée du Yoga non dualiste du Cachemire <i>Niels Rabusseau</i>	9h15	La pratique posturale en tant qu'apprentissage du «non-faire» <i>Patrick Tomatis</i>	
10h30		Pause											
11h	Méditation	L'effet de la méditation et du mantra sur le psychophysique - Pratique et explication <i>Swami Veetamohananda</i>											
12h		Pause											
12h15	Maîtrise de soi	Le Yoga Védique donne les bases structurelles neuro-psycho-physio-physique et spirituelle permettant à l'être humain de se développer harmonieusement dans la vie quotidienne <i>S. Lelandais et L. Queguiner</i>		12h15	Hatha Yoga usuel <i>Catherine Laugée</i>	12h15	Pranayama: maîtrise du souffle, maîtrise de soi <i>D. Louis et E. Alixant</i>	12h15	La posture qui exprime le fond de mon âme telle que je la connais <i>Lynne Burney</i>	12h15	Yoga de l'énergie, passer de la respiration au souffle <i>Jacques Bancelin</i>	12h15	Créer la joie, la paix, l'amour...en soi et transformer ses blessures en puissance de vie au service de l'être <i>Dominique Lussan</i>
13h30		Pause											
14h	Yoga Nidra		14h	Restaurer l'harmonie "Corps Mental" <i>Christiane Orband</i>	14h	Pratique de Yoga Nidra selon la tradition védique <i>Karen Rocton</i>		14h	Apprendre à se relier à la Source et y rester connecté au quotidien <i>Danielle Héliot</i>	14h	Yoga nidra selon la tradition du kurma yoga <i>Mathieu</i>		
15h	Spectacle	Violaine Arrouy - Danse sur mât chinois											
15h30	Rassemblement	Grand rassemblement autour du thème : le yoga dans la vie de tous les jours avec S. Exc. le Dr Mohan Kumar, Ambassadeur de l'Inde , et l'ensemble des intervenants Concert Naren & Sarada											
17h		Fin de la journée											

Petit déjeuner : de 7h30 à 9h00
Déjeuner : 12h à 14h
Dîner : 19h30 à 20h00*

*Uniquement sur inscription pour les personnes qui souhaitent rester pour aider à ranger



ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI SAMEDI 18 JUIN 12H15 EN EXTÉRIEUR AU KIOSQUE



Alix Vonderveidt

« Art et yoga, au cœur du corps, au cœur de la main »

Atelier d'expérimentation et de partage pour découvrir comment la pratique du yoga ouvre un espace d'inspiration infini qui prend forme dans l'argile, comme un prolongement de soi dans la matière.

Alix, artiste, enseignante de yoga et pratiquante de massage ayurvédique.

POSTURES DIMANCHE 19 JUIN 9H15 EN EXTÉRIEUR AU KIOSQUE



Anne Favraud

« De la pratique posturale à l'état méditatif »

La technique posturale du Hatha Yoga ouvre un chemin vers notre être véritable, le Soi qui se révèle dans l'état méditatif. Chaque posture révèle une facette particulière de notre être, et par cet enrichissement lui apporte une nouvelle dimension. C'est par l'expérimentation et une pratique des 8 étapes des Yoga Sutra de Patanjali que nous unifions tous nos « koshas » et que nous retrouvons notre centre où, dans le silence et l'immobilité nous nous laissons absorber dans cet état méditatif. Les postures méditatives intègrent toutes les étapes de l'astanga yoga de Patanjali. L'état méditatif est l'état d'être véritable du yoga : Sat Chit Ananda.

Anne, professeur de Yoga de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) en Guadeloupe.

ATELIERS

POSTURES SAMEDI 18 JUIN 9H15 SALLE SARADA DEVI



Anna Medina

« Intégrer le Yoga dans les actes et pensées du quotidien »

Sortir le Yoga du contexte de la séance formatée, limitée dans le temps et l'espace.

- 1/ Comment chaque position de la journée devient une asana*
- 2/ Éveil des sens et apprentissage d'une conscience sensorielle neutre*
- 3/ Comment installer une respiration naturelle et consciente*
- 4/ Comment contrôler les fonctions du mental.*

Anna Médina formation en psychologie clinique, méthode Vittoz, Hatha Yoga avec Maud Forget (École Normale de Yoga), yoga thérapie avec le Dr. Bholé. Rencontres avec des Maîtres de vie.

POSTURES DIMANCHE 19 JUIN 9H15 SALLE SARADA DEVI



Annick Queguiner

« Pratique de posture »

Écouter les indications, les comprendre, les mettre en acte en cultivant la conscience des sensations et en privilégiant l'équilibre. Goûter le chemin de la prise de posture et la pause dans la posture. Accompagner la pratique d'un souffle régulier et pour finir, apprécier l'état intérieur amené par la pratique. Tout cela nous remplit de gratitude et nous prépare à rythmer, équilibrer, apprécier notre vie quotidienne dans le respect de l'environnement et des autres.

Après quelques années de pratique selon la méthode Iyengar, j'ai rencontré Serge Lelandais en 1978. Depuis, une pratique intense des postures, une étude de la philosophie du Yoga et une ouverture à la méditation se sont poursuivies de façon fructueuse. Serge me fit connaître le Centre Védantique Ramakrishna de Gretz. Ainsi, au cours de nombreux séjours au centre de Gretz, (avec Swami Ritajânanda puis avec Swami Veetamohânanda) j'ai pratiqué le Karma et le Bhakti Yoga. Sur les conseils de Serge, j'ai ensuite suivi la formation de professeur de Yoga à la FFHY (Fédération Française de Hatha Yoga) dans la tradition Sri Mahesh. Je poursuis encore aujourd'hui l'étude du Yoga, du Vedanta et du Vijnanabhairava Tantra avec Serge.

ATELIERS

YOGA NIDRA SAMEDI 18 JUIN 16H30 SALLE VIVEKANANDA



Catherine Chesnay

« Faire l'expérience de la pure conscience en méditant sur la lumière »

Catherine Chesnay a été formée comme professeur par André Van Lysebeth à Bruxelles. Après 40 ans de pratique, elle transmet un yoga enrichi notamment par les enseignements de Sivananda, Satyananda, Maurice Daubard et plus récemment Swami Veetamohananda dont elle s'inspire pour cette séance de yoga nidra védique.

MAÎTRISE DE SOI DIMANCHE 19 JUIN 12H15 SALLE VIVEKANANDA



Catherine Laugée

« Hatha Yoga usuel »

Dans la vie de tous les jours, le Haṭha yoga peut transformer notre rapport au monde, sous réserve de persévérance dans la pratique. La variété et l'adaptation des exercices envisageables permettent à chacun de trouver ce qui convient à chaque stade de la vie.

Nous expérimenterons des formes simples, dans la connexion de nos actes et de nos pensées, durant un atelier de Haṭha yoga traditionnel.

En yoga dans la vie de tous les jours pour atteindre au Yoga...

**Présidente de la Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga FIDHY.
Formation d'enseignant de yoga : Institut Eva Ruchpaul 1994 et
CEFYO.**

ATELIERS

YOGA NIDRA DIMANCHE 19 JUIN 14H SALLE VIVEKANANDA



Christiane Orband

« Restaurer l'harmonie "Corps Mental" »

Restaurer l'harmonie « Corps, Mental » par une autre approche du sommeil, Le sommeil « conscient » qui nous ramène au centre de nous-même dans une complète détente du corps et du psychisme.

Dans la tradition de Swami Satyananda.

YOGA NIDRA DIMANCHE 19 JUIN 14H À L'ÉTABLE



Danielle Héliot

« Apprendre à se relier à la Source et y rester connecté au quotidien »

Atelier de Yoga selon la tradition védique transmise par Swami Veetamohananda ou comment se connecter au Suprême (ou à la source).

Danielle Héliot, transmetteur de yoga dans les Pyrénées Atlantiques. Formée selon la tradition de Swami Sivananda Saraswati par Georges Belin, disciple de Swami Venkatesananda.

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI DIMANCHE 19 JUIN 12H15 SALLE SARADA DEVI



David Louis et Élisabeth Alixant

« Pranayama: maîtrise du souffle, maîtrise de soi »

L'atelier débutera par des exercices de préparation au pranayama. Il sera suivi par quelques pranayamas classiques de hathapradipika. Un troisième temps en silence permettra l'expérience de l'intériorisation par le souffle.

David Louis :

Elève de Tiwari depuis 22 ans. Diplômé de Kaivalyadhama France. A été Président puis Vice-Président de Kdham France, enseigne depuis 16 ans. Egalement professeur / formateur à Kdham France et traducteur de Tiwari, Sudhir et Lee Majewski.

Elisabeth Alixant :

Elève de O.P. Tiwari depuis 1994. Diplômée en 2002 de Kdham France, puis obtient en 2008 le « Breath Pranayama Certificate Course » à Kdham Lonavla. Publie en 2006 « Yoga, art de vivre et science de l'expérience » aux Editions du Vendredi, retranscription de l'enseignement de Tiwarji. Professeur / formateur à Kdham France.

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI DIMANCHE 19 JUIN 12H15 SOUS LE HANGAR



Dominique Lussan

« Créer la joie, la paix, l'amour... en soi et transformer ses blessures en puissance de vie au service de l'être »

Une alternance de méditations, de pranayama, de yoga nidra, de postures statiques, dynamiques ainsi que de mouvements "spontanés" des dimensions de l'Être, nous permettra de ressentir et de renforcer notre Identité d'Être, puis de transformer une émotion difficile récurrente de notre vie en force au service de l'accomplissement de notre mission d'Être et d'Action.

Recherche, traditions, pratique, Conscience, Être, Action

Dominique Lussan est titulaire de 4 masters II, en chimie, gestion, psychologie et ethnologie. Ses mémoires de recherche sont consacrés aux états d'expansion de Conscience et à la création de valeur globale dans l'action, les métiers et les pratiques qui vont régénérer l'écosystème intérieur et celui de la planète sur tous les plans de conscience.

Elle pratique le Yoga et la méditation depuis l'âge de 11 ans (soit 44 ans) ainsi que l'étude des traditions. Plus tard, elle a suivi le monitorat de l'école "Soleil d'Or" créée par Ajit Sarkar, et le professorat de Kundalini Yoga créé par Yogi Bajan en France et aux Etats Unis. Elle est resident trainer de l'Institut Monroe (exploration de la conscience par une neuroscience). Ses nombreux voyages consacrés à l'étude et la pratique de la conscience l'ont amené à créer en 2001 Harmonic Vision, centre de recherche sur les états de la conscience et la création de valeur globale. En 2005, elle crée l'école Adi Vajra Shakti Yoga ; en 2009, le centre expérimentale agro écologique et pédagogique de « la grande terre » dans les Cévennes où se déroulent de nombreux séminaires en été sur « Conscience d'Être et Action ».

L'Adi Vajra Shakti Yoga : basé sur la recherche, les textes sacrés des principales traditions et la pratique, ce yoga de l'Être révèle, réveille l'infinie présence de l'Être dans l'action. Par sa pratique, il rend conscient, renforce, harmonise les structures et énergies de toutes les dimensions de l'Être : spirituelle, connaissance directe, mentale, émotionnelle, énergétique et physique, afin d'intégrer sa mission d'Être et d'Action dans sa vie.

ATELIERS

POSTURES SAMEDI 18 JUIN 9H15 À L'ÉTABLE



Évelyne Andonov

« Énergie dans le corps, joie dans le cœur avec les salutations au Soleil et mantra »

Les sūrya namaskāra reposent sur un ensemble de postures et de mouvements qui dynamisent le corps et conduisent au calme du mental. Une autre approche, celle de Srī Saccidānanda Yogi de Madras, sera proposée en rétention poumons pleins, plus puissante sur le plan de la mobilisation énergétique. Les mantras y sont associés pour relier le geste à la parole dans l'oblation au Feu du Soleil. Le soleil intérieur est connecté à l'Énergie Suprême pour faire l'expérience de la béatitude de Sūrya.

Évelyne (Sîtâ) fréquente le Centre Védantique Ramakrishna, Gretz, depuis 1989. Elle anime des cours de yoga depuis 10 ans. Formée au CEFYTO Bretagne (Centre d'Études et de Formation en Yoga Traditionnel) - Hatha yoga traditionnel selon l'enseignement de Sri Sri Saccidānanda Yogi de Madras. Participe régulièrement aux stages de post-formation avec Walter Thirak Ruta de la même lignée. Formation en yoga nidra traditionnel avec Mathieu (2011) et en yoga nidra selon la tradition védique auprès de Swami Veetamohananda (2015-2016).

ATELIERS

POSTURES SAMEDI 18 JUIN 7H30 SOUS LE CHAPITEAU

MÉDITATION SAMEDI 18 JUIN 18H SOUS LE HANGAR



Sricharan Faeq Biria

« Postures : cours de yoga Iyengar, la spiritualité de la posture »

La spiritualité de la posture. Inséparables dimensions physique, mentale et spirituelle de l'asana.

« Méditation : selon l'enseignement de BKS Iyengar »

La préparation du corps, le rôle de l'assise et de la colonne vertébrale, les ajustements des organes de perception et du cerveau dans la méditation, suivis de la pratique.

Proche disciple de Yogacharya Sri B.K.S. Iyengar, Sricharan Faeq Biria est le directeur du Centre de Yoga Iyengar de Paris et longtemps président du Comité Technique de l'Association Française de Yoga Iyengar. Il est aussi responsable de formations de professeurs de yoga de par le monde. Initié dès son plus jeune âge aux arts mystiques d'orient, après une brillante carrière académique, Faeq Biria voyagea de nombreuses années pour sa quête spirituelle au cours de laquelle il rencontra Yogacharya B.K.S. Iyengar dont il devint le disciple. Il resta plusieurs autres années auprès de Sri B.K.S. Iyengar pour son apprentissage spirituel et participa activement à la rédaction de plusieurs livres du maître. Depuis, il utilise son énergie exceptionnelle, son enthousiasme, sa foi et son talent unique d'enseignant pour transmettre le message de son maître à travers le monde. On l'appelle souvent l'ambassadeur du maître.

ATELIERS

MÉDITATION SAMEDI 18 JUIN 18H SALLE SARADA DEVI



Florence Picolet

« Se recentrer dans le Soi, à travers l'attitude du témoin neutre et de la vibration OM »

Cet atelier propose un recentrage dans l'être profond, cheminant à travers le vécu du Mantra, du Prânayama, de l'attitude du témoin neutre face au corps, au souffle et à la vie fluctuante du mental, amenant à la méditation sur "Qui suis-je ?" par-delà les pensées incessantes du quotidien. Cette méditation peut être vécue au sein même de l'action, dans la vie de tous les jours. Nous nous immergerons aussi dans la vibration OM, qui nous relie à la pure Conscience. Nous répéterons également le Mantra de bénédiction universelle : "Loka Samasta Soukhino Bhavantou", qui peut nous aider à cultiver les valeurs spirituelles du Yoga dans nos relations avec les autres, notamment la non-violence et l'ouverture de notre cœur à l'Amour pur.

Le Yoga est entré dans ma vie à l'âge de 16 ans, grâce à Germaine Gathelier, une merveilleuse enseignante qui transmettait un Yoga très complet et spirituel. Tout en me faisant découvrir le Centre védantique de Gretz, elle me fit connaître l'Ashram yogique Shivananda, rue du Cherche-midi à Paris 6e, dirigé par Swami Devatmananda, une femme Swami disciple de Swami Satyananda, où j'ai eu l'élan de suivre la formation d'enseignante du Yoga. Swami Devatmananda guidait ses disciples et simples élèves avec beaucoup d'attention et d'amour, et elle devint mon premier Maître spirituel. Ayant commencé des études de philosophie, je m'aperçus que je trouvais les réponses à mes questions sur le sens de la vie principalement dans la philosophie hindoue et la pratique du Yoga. Je décidais donc de me consacrer à l'étude du Yoga et à sa transmission. Swami Devatmananda ayant quitté ce monde, les années qui suivirent furent jalonnées de rencontres de plusieurs Maîtres spirituels, notamment lors de voyage en Inde à l'Ashram Shivananda de Rishikesh, où j'ai rencontré Swami Chidananda et Swami Muktananda, approfondissant alors le message du Védanta. Depuis 2013, la vie m'a permis de revenir très régulièrement au Centre védantique de Gretz, qui s'est révélé à moi comme un point de ressourcement essentiel. Son esprit d'ouverture inter yogique et inter religieux fait écho à ma sensibilité profonde, et Swami Veetamohananda a pris le relai de mon premier Maître spirituel...

ATELIERS

YOGA NIDRA SAMEDI 18 JUIN 16H30 SOUS LE CHAPITEAU



Françoise Bertrand

« Yoga Nidra - exposé (court) et pratique »

"Durant 30 années, travail postural mensuel (3 h) et Yoga Nidra (1 h) avec Shri Mahesh, au sein de la FFHY et du CRCFI. Nombreux voyages, en France et en Inde, et accompagnement administratif de FIK depuis sa création en 1994".

YOGA NIDRA SAMEDI 18 JUIN 16H30 SALLE SARADA DEVI



Françoise Herbin

« Yoga nidra créé par Swami Veetamohananda selon la tradition Védique »

Ce Yoga Nidra nous invite à faire l'expérience d'un état dans lequel nous ne sommes plus conscients des Indryas (sens) et des « isme » en nous, pour être l'Ego élargi connecté à la Pure Conscience.

Pour se faire nous allons dès le départ essayer de nous brancher à la Pure Conscience avec ses différentes qualités, et essayer de rester à ce niveau de conscience pendant toute la séance.

Aujourd'hui dans notre pratique nous nous relierons à la splendeur de l'Univers pour nous brancher sur la beauté de notre propre nature et modifier ainsi la perception intime de nous-mêmes, dans notre vie de tous les jours.

Dans la joie de vous retrouver pour partager cette expérience.

Enseignante de Hatha Yoga et adhérente à la Fédération de Yoga et Âyurveda (FYA). Françoise a découvert la spiritualité par l'enseignement de Ajit et Selvi Sarkar disciples de Sri Aurobindo. Elle fréquente régulièrement le Centre Védantique Ramakrishna depuis 5 ans.

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI DIMANCHE 19 JUIN 12H15 À L'ÉTABLE



Jacques Bancelin

« Yoga de l'énergie, passer de la respiration au souffle »

L'atelier comportera du pranayama (respiration complète, respiration prânique, kapalabathi, nadi sodhana...), quelques enchaînements de postures basés sur la respiration (se recharger en énergie, la sentir circuler...) et une méditation, le tout selon la tradition du Yoga de l'énergie de Roger Clerc. Considérant que passer par le corps est utile voire nécessaire pour pacifier le mental, nous utiliserons dans ce but les mouvements et la respiration. Cette pratique nous conduira à expérimenter le geste juste, la respiration juste, l'effort juste... dans une recherche de soi-même vers le Soi. Au cours de l'atelier quelques idées seront données pour donner envie de pratiquer ces exercices au cours d'une journée ordinaire.

Après une formation d'ingénieur, j'ai exercé des activités essentiellement managériales d'équipes de plus en plus nombreuses. J'ai découvert le hatha yoga vers l'âge de 30 ans alors que les responsabilités familiales et surtout professionnelles prenaient de l'ampleur. Bien que d'éducation chrétienne, j'étais agnostique et le yoga m'apparaissait comme une discipline qui m'aidait à gérer mon stress.

Ce n'est que beaucoup plus tard, à la cinquantaine, que j'ai découvert le Yoga de l'Énergie avec des disciples directs de son fondateur Roger Clerc. Et en même temps mon chemin de yoga est devenu un chemin de spiritualité. Après un début d'intérêt pour toutes les spiritualités orientales, c'est un choc professionnel qui a été le déclic pour me faire découvrir le Soi, la Conscience, dans la voie du Vedânta. J'ai alors suivi l'enseignement d'Arnaud Desjardins dans ses livres et son ashram de Hauteville et j'ai commencé à me plonger dans les textes fondamentaux du Yoga et du Vedânta. J'ai ensuite fait l'école de yoga et, profitant d'une retraite anticipée, je suis devenu professeur de yoga et j'ai aussi découvert l'Inde à l'occasion de voyages spirituels. Je donne des cours de yoga en Seine et Marne dans la région de Fontainebleau.

C'est en 2012 que j'ai découvert que l'Inde m'attendait à 35 km de chez moi au Centre Védantique de Gretz dont je suis devenu un membre assidu. C'est avec passion que je suis maintenant l'enseignement de Swami Veetamohananda.

ATELIERS

YOGA NIDRA SAMEDI 18 JUIN 16H30 SOUS LE HANGAR
POSTURES DIMANCHE 19 JUIN 7H30 SOUS LE CHAPITEAU



Jacques Vieyra, Makanjuola

« Yoga nidra : selon la méthode égyptienne »

15 minutes de postures d'échauffements/étirements puis choix du Sankalpa, rotation de conscience dans les différentes parties du corps et visualisation d'un périple dans un temple avec décharge des énergies/mémoires négatives et recharge/visualisation des énergies positives.

« Postures : Souma Tawy Yoga des Pharaons »

Postures du yoga de la verticalité, de la marche et salutation au soleil de la tradition Égyptienne et différentes séquences utilisables au quotidien, par exemple dans les transports en commun.

Professeur de yoga de l'Institut International de Yoga et Yogothérapie fondé en 1960 par Maître Yogi Babacar Khane. J'anime sur Paris et la région parisienne des séances de Souma Tawy Yoga des Pharaons, qui incorpore du Yoga d'Égypte Antique, du Raja/Hatha Yoga, du Qi Qong, du Kung Fu Nei Chia, des Mudra, de la musique, des bains sonores et du Yoga Nidra. Avec la musique (sono-thérapie) que je joue au piano et le chant de mantras en langue pharaonique je propose la dynamisation des organes etc. Je soutiens et poursuis les recherches dans la voie tracée par Geneviève et Babacar Khane sur toutes les traditions du yoga en général et celle de l'Égypte Antique en particulier.

MÉDITATION SAMEDI 18 JUIN 18H SALLE VIVEKANANDA



Jean Yves Deffobis

« L'expérience de Méditation Védique »

Méditer est à la fois naturel et délicat car l'être est touché en profondeur et sur tous les plans. Défaire les tensions profondes c'est tenir compte du mental qui est alors notre meilleur outil et peut devenir notre pire obstacle. Voyons comment mettre en place les meilleures conditions.

Formateur de Professeurs de Yoga à l'IFY (1992) au sein de l'Institut Français de Yoga, Enseignant depuis 1975, dans la lignée de T. Krishnamacharya, de TKV. Desikachar, Yogothérapeute énergétique (2006). (Krishnamacharya Yoga Mandiram).

ATELIERS

YOGA NIDRA DIMANCHE 19 JUIN À 14H SALLE SARADA DEVI



Karen Rocton

« Pratique de Yoga Nidra selon la tradition védique »

Le Yoga Nidra selon la tradition védique est une pratique nouvellement transmise par Swami Veetamohananda, dans laquelle le pratiquant expérimente le retrait des sens et la connexion du mental à la Pure Conscience. Alternant posture allongée (shavasana) et posture assise (siddhasana), immobilité et toucher du corps, visualisation, pranayama et mantra, nous relierons notre psychophysique à la Source même afin de l'identifier aux différents aspects de la Réalité. Il s'agit de vivre une pratique de purification, dans laquelle nos qualités supérieures se développent, ouvrant ainsi la possibilité d'une transformation réelle.

Professeuse de Lettres, professeuse de Yoga formée par Shri Mahesh (fondateur de la fédération Française de Hatha Yoga), elle suit la voie du Védanta transmise par Swami Veetamohananda (président du Centre Védantique Ramakrishna en France) depuis 2001.

MAÎTRISE DE SOI SAMEDI 18 JUIN À 12H15 SOUS LE HANGAR



Laura Giovanella

« A la recherche d'un nouveau souffle grâce à la sagesse du yoga »

La sagesse du yoga propose une écoute attentive de la respiration. Il s'agit de revenir à la conscience du rythme originel du souffle, de se libérer de quelques conditionnements pour retrouver une disponibilité à soi, aux autres et au monde.

Laura Giovanella, formatrice d'enseignants de yoga au sein de l'École Française de Yoga de Paris et de Lille (écoles de la FNEY) dans la pédagogie transmise par Nil Hahoutoff. Formée à l'enseignement du yoga par Patrick Tomatis. Membre du Conseil d'Administration de la Fney.

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI DIMANCHE 19 JUIN 12H15 EN EXTÉRIEUR SOUS LE KIOSQUE



Lynne Burney

« La posture qui exprime le fond de mon âme telle que je la connais »

Un mini Soul Lab en cinq phases avec le thème: la posture qui exprime le fond de mon âme tel que je le connais.

Présentation et Échauffement .Pratique de ces postures en plénière

Partage en binôme ou groupe de quatre (selon nombre de personnes présentes) avec verbalisation

Professeur de yoga diplômé depuis 1993 par la Fédération Française de Hatha Yoga. Membre fondateur de la SF Coach et présidente de son Comité d'Agrément et de Déontologie pendant 4 ans. Fondatrice de LKB School of Coaching en 2000. Master Coach depuis 2002 avec l'International Coach Federation. Enseignant des techniques de Clean Coaching depuis 2008. Ses sources d'inspiration et de savoir : Shri Mahesh & Lucienne Lecoin-Barrelier (Yoga Traditionnel), Françoise Cavé & Dominique Laugéro (PNL), Annie Linden & Steve Goldstone (Hypnose Eriksonienne), David Grove & Jennifer de Gandt (CLEAN), Penny Tompkins & James Lawley (Modélisation Symbolique), Birgit Kneendorf et Albrecht Mahr (Constellations), James Navé (Creative Writing), Pierre Blanc - Sahnoun (Approche Narrative), Maurice Brasher (Process Work).*

MAÎTRISE DE SOI SAMEDI 18 JUIN 12H15 SALLE SARADA DEVI



Marie-Pierre De Joux

« Comment maîtriser notre soi »

Atelier en deux temps : pratique de pranayama, d'asanas pour une prise de conscience de la maîtrise de soi, maîtrise du corps et maîtrise de l'esprit.

Pendant une heure. Puis échange sur la question « Qui suis-je » avec en conclusion des conseils pour vivre au quotidien la vie normale du monde extérieur en étant connecté au monde intérieur.

Animation par Marie-Pierre de Joux, Présidente de la FYA (selon l'enseignement d'Ajit et Selvi Sarkar, eux mêmes formés par Sri Aurobindo et la Mère).

ATELIERS

POSTURES SAMEDI 18 JUIN 9H15 SOUS LE HANGAR



Marie-Rose Bardy

« Pratique de Hatha Yoga selon l'enseignement d'André Van Lysebeth »

Proposera une présentation de postures faisant référence à la pédagogie de son maître André Van LYSEBETH de la lignée de Swami Sivananda. Elle insistera sur la durée de la posture mettant ainsi en relief la pensée suivante : « Une posture de yoga se maintient dans l'immobilité avec la respiration et le contrôle du mental ». Ainsi la posture se réalisera suivant Patanjali « dans le confort, la patience, et en toute liberté ».

Marie-Rose Bardy, Directrice des Études de l'école de Yoga Van Lysebeth de Paris et membre de la FIDHY.

YOGA NIDRA SAMEDI 18 JUIN 16H30 À L'ÉTABLE



Martine Devoyon

« Gestion du stress et des émotions »

Le Yoga Nidra est une technique de relaxation physique, mentale et émotionnelle, qui rétablit l'harmonie dans tout l'organisme. Il a des effets bénéfiques sur la santé avec une meilleure gestion du stress et des émotions, une amélioration du sommeil et la pacification du mental. C'est une relaxation profonde qui permet une reconnexion avec soi-même et une prise de conscience du soi et du corps.

Le Yoga est entré dans ma vie à l'âge de 17 ans et m'a accompagnée et aidée pendant toutes ces années. J'ai pratiqué entre autres le Yoga de Shivananda auprès de Christiane Orband puis suivi une formation pour être professeur de Yoga au Collège National de Yoga avec Evelyne Sanier-Torre. J'enseigne maintenant le Hatha-Yoga, le Yoga Nidra ainsi que le Yoga du Rire.

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI SAMEDI 18 JUIN 12H15 SALLE VIVEKANANDA



Nicole Archambault

« Pranayama : maîtrise du souffle, maîtrise de soi »

L'atelier débutera par un bref témoignage de ce que la « discipline » pranayama apporte pendant la séance certes mais aussi au quotidien. Puis nous passerons à l'atelier lui-même en trois étapes :

- 1. Des exercices de préparation au pranayama*
- 2. Puis quelques pranayama classiques de hatha pradipika*
- 3. Puis une petite méditation guidée sur l'expérience du monosyllabe OM, qui prendra fin dans le silence , et dans l'expérience de l'intériorisation par le souffle.*

Germaniste. Études supérieures à la Sorbonne et au Grand-Palais. Professeur d'allemand jusqu'en 2004 en classes préparatoires et en lycée. Parallèlement, pratique du yoga depuis 28 ans, formation au professorat en 2004 au sein de la FFHY (Fédération française de Hatha Yoga) du vivant de Shri Mahesh. J'ai suivi les cours de FFHY Ouest (antenne régionale), de nombreux stages régionaux, nationaux et de spécialité (Yoga nidra) et obtins un diplôme de titularisation. J'ai choisi pour sujet de mémoire "Silence, yoga et connaissance du soi". Pour en mener à bien la rédaction de la dernière partie, je suivis des stages longs d'un mois de "Connaissance de Soi et du Soi" au sein de l'Ashram du Swami Suddhananda (Tiruvanamalai, Inde) en décembre 2007 et 2008, avec attestation ce qui m'habilite à dispenser un atelier de védanta. J'étudie le sanskrit depuis 6 ans auprès de Colette Poggi et Yves Baudron. Ce dernier, outre ses cours par correspondance, anime des séminaires au centre védantique de Gretz que je fréquente assidûment. Nous menons en commun une traduction chapitre par chapitre de la Bhagavad Gita. J'ai fait trois voyages avec Jacques Vigne ainsi qu'un stage d'une semaine en France avec lui pour étudier la méditation Vipassana et Raja yoga, qu'il m'arrive actuellement d'enseigner. J'ai suivi pendant dix ans des cours de yoga nidra avec Marc-Alain Descamps et reçu un diplôme de professeur de yoga nidra et Disciplines de l'Éveil en 2014. Puis ces 8 dernières années , j'ai fait la rencontre de O.P Tiwari, éminent enseignant de pranayama, de la philosophie indienne, des yogas sutras dans la pure tradition de Patanjali et je me rends une fois par an dans le centre qu'il administre à Lonavla et aussi à des stages organisés par Kaivalyadham France. En décembre 2015, j'obtins le diplôme de professeur pour le pranayama (teacher training course for pranayama) à lonavla des mains de O P Tiwari.

ATELIERS

POSTURES SAMEDI 18 JUIN 9H15 EN EXTÉRIEUR AU KIOSQUE



Mathieu Bayol

« Cours d'Ashtanga yoga guidé »

Durant ce cours où nous ferons une pratique progressive de l'ashtanga yoga, nous inclurons d'autres asanas afin d'intensifier en nous la volonté, la résistance et la concentration par une action musculaire intense et profonde.

Le Yoga est une passion qui a vraiment débuté quand je commençais à m'intéresser à tout ce qui a trait à la philosophie et à la spiritualité de l'Orient qui me firent partir entre autres, sur les traces de Sri-Aurobindo (aborder la philosophie du Yoga Intégral) en Inde. Durant ces années, la pratique de diverses techniques et la lecture réfléchie de textes touchant au spirituel furent mes motivations essentielles jusqu'au jour où je rencontrai Patrick Loubet (professeur d'Ashtanga Vinyasa Yoga). En effet, souffrant de diverses douleurs qui m'handicapent au niveau des vertèbres dorsales, lombaires, ainsi qu'aux genoux (dues à la pratique intensive de la course à pied et des arts martiaux), Patrick me fit découvrir l'Ashtanga, une méthode de Yoga thérapeutique qui les fit disparaître après quelques mois seulement de cours. Après plusieurs années de pratique avec lui puis Bruno Bartulitch et de nombreuses expériences et épreuves, qui ont transformé ma façon d'aborder l'existence, je découvris que l'Ashtanga n'est pas seulement une pratique thérapeutique pour le corps - chose à laquelle elle est souvent réduite par ceux qui la connaissent peu - mais aussi pour l'esprit. La répétition des asanas (postures) - à condition d'être pratiqués d'une façon précise et traditionnelle - permet de développer une conscience profonde du corps qui augmente notre capacité de concentration et améliore notre stabilité mentale. Par la suite, certains textes (et l'intégration de leur enseignement dans la vie) me firent comprendre que même les asanas ne sont qu'une infime partie d'un univers encore plus vaste à découvrir. Le Yoga ne se résume pas juste à une pratique physique, pour l'avoir vécu et constaté sur d'autres adeptes seules une compréhension profonde des textes permet vraiment de transformer l'existence de ceux qui le pratiquent avec assiduité et discipline. Aujourd'hui, tout en continuant ma pratique et aussi l'Iyengar avec Suzanne Walch (afin de développer plus de précision dans l'asana), j'étudie le Védanta depuis maintenant plusieurs années (en particulier depuis quelques temps selon la vision de Sri. Ramakrishna, au Centre Védantique de Gretz dirigé par Swami Veetamohananda).*

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI SAMEDI 18 JUIN 12H15 SALLE VIVEKANANDA



Nicole Archambault

« Pranayama : maîtrise du souffle, maîtrise de soi »

L'atelier débutera par des exercices de préparation au pranayama. Il sera suivi par quelques pranayamas classiques de hathapradipika. Un troisième temps en silence permettra l'expérience de l'intériorisation par le souffle.

Germaniste. Etudes supérieures à la Sorbonne et au Grand-Palais. Professeur d'allemand jusqu'en 2004 en classes préparatoires et en lycée. Parallèlement, pratique du yoga depuis 20 ans, formation au professorat en 2004 au sein de la FFHY (Fédération française de Hatha Yoga traditionnel) du vivant de Shri Mahesh. J'ai suivi les cours de FFHY Ouest (antenne régionale), de nombreux stages régionaux, nationaux et de spécialité (Yoga nidra) et obtins un diplôme de titularisation. J'ai choisi pour sujet de mémoire "Silence, yoga et connaissance du soi".

Pour en mener à bien la rédaction de la dernière partie, je suivis des stages longs d'un mois de "Connaissance de Soi et du Soi" au sein de l'Ashram du Swami Suddhananda (Tiruvanamalai, Inde) en décembre 2007 et 2008, avec attestation ce qui m'habilite à dispenser un atelier de védanta. De plus, j'étudie le sanskrit depuis 6 ans auprès de Colette Poggi et de Yves Baudron. Ce dernier, outre ses cours par correspondance, anime des séminaires au centre védantique de Gretz que je fréquente assidûment. Nous menons en commun une traduction chapitre par chapitre de la Bhagavad Gita. Enfin, je fis trois voyages avec Jacques Vigne ainsi qu'un stage d'une semaine en France avec lui pour étudier la méditation Vipassana et Raja yoga, qu'il m'arrive actuellement d'enseigner.

ATELIERS

POSTURES DIMANCHE 19 JUIN 9H15 À L'ÉTABLE



Niels Rabusseau

« Pratique inspirée du Yoga non dualiste du Cachemire »

Cette approche propose de se donner à l'écoute du corps, des sensations et émotions, sans interprétation ni jugement de ce qui est vécu.

La spécificité de cet art corporel repose dans l'absence de tout dynamisme volontaire, dans l'importance donnée à l'écoute de ce qui est ressenti d'instant en instant, ainsi que dans l'évocation de nombreuses images tactiles, olfactives, gustatives, auditives et visuelles.

Cet éveil de la sensibilité accompagne les âsana et les pratiques du souffle -prânâyâma-, ouvrant la conscience à une nouvelle perception du corps, faite d'espace de légèreté et de vibration.

Des gestes lents favorisent la présence dans les poses, qui s'adaptent à chaque morphologie.

L'observation des mécanismes de défense, de résistance, de contrôle, permet peu à peu de se libérer de ces conditionnements, et de retrouver une forme d'ouverture dans la relation au monde: ne plus vivre contre mais avec ce qui se présente.

Libéré de la volonté de réussir, le mental s'apaise, les tensions s'éliminent. Le lâcher prise révèle l'espace pour une disponibilité, une présence qui est appelée à se retransposer dans la vie quotidienne.

Il n'y a nul besoin d'être souple, fort ou endurant pour aborder cette pratique, seulement d'aimer observer, ressentir, écouter..."

La pratique proposée dans ces cours s'inspire du Yoga non dualiste du Cachemire, dont la tradition fut reformulée en France par Jean Klein , puis prolongée par Eric Baret.

ATELIERS

POSTURES DIMANCHE 19 JUIN 9H15 SOUS LE HANGAR



Patrick Tomatis

« La pratique posturale en tant qu'apprentissage du “non-faire” »

Nous expérimenterons la posture, âsana, comme étant l'apprentissage d'une disponibilité propre à laisser le Souffle primordial, âtman, être agissant. La posture va nous conduire au développement de la respiration, concevant celle-ci comme étant l'alternance entre :

- l'expiration, moment privilégié pour vivre la distanciation entre le « je » personnel, ahamkâra, et l'être intime,*
- et l'inspiration, comme manifestation de ce Souffle primordial, phases auxquelles les temps de pauses intermédiaires permettront l'instauration d'une rythmicité.*

La discontinuité inhérente à la complémentarité de ces deux éléments constitutifs de la respiration va ainsi, par le rythme généré, se métamorphoser en un continuum où ne sera plus perçu que l'écoulement ininterrompu du Souffle, donnant accès à prânâyâma, en tant que processus où les mouvements d'inspiration et d'expiration sont suspendus.

Secrétaire Général de la F.N.E.Y. (Fédération Nationale des Enseignants de yoga), Président du S.N.P.Y. (Syndicat National des Professeurs de Yoga) et de l'E.F.Y. (Ecole Française de Yoga).

Enseignant de yoga depuis 1969, et formateur d'enseignant depuis 1976, formé durant 15 années auprès de Nil Hahoutoff (1900-1982), immigré russe qui a bénéficié pendant 10 ans, dans le Paris de l'entre-deux guerres, de l'enseignement d'un instructeur indien répondant au nom d'Hiran Moy Chandra Gosh (≈1845-≈1935).

Docteur en Sciences du Langage, travaillant sur des problématiques de rythmicité ; après avoir suivi divers cursus universitaires : mathématiques (licence), informatique (master), sciences cognitives (master II) et phonétique (master II).

Instructeur OPQF (Office Professionnel de Qualification des Organismes de Formation).

ATELIERS

POSTURES SAMEDI 18 JUIN 9H15 SALLE VIVEKANADA



Philippe Baronnie

« Pratique de Hatha Yoga traditionnel selon l'enseignement de Shri Mahesh »

C'est une synchronisation de pratiques posturales se déroulant les unes à la suite des autres en prenant conscience des différents phases de sa respiration, de ses points d'immobilité et de ses étirements tout en respectant ses propres limites.

Cette harmonie ainsi créée devient une véritable méditation pouvant se prolonger dans sa vie de tous les jours."

Marié, père de 3 enfants et grand père, il exerce la fonction d'Infirmier en Psychiatrie depuis 1985. Dans le cadre professionnel : il a suivi des études d'Educateur Sportif Spécialisé. Il est responsable d'un service de sport pour les patients depuis 1994. Il intervient dans différentes structures d'écoles d'Infirmières sur la gestion du stress et participe à des ateliers d'expression corporelle. Il donne régulièrement des cours de yoga aux patients ainsi qu'aux membres du personnel hospitalier. Etant attiré par les pratiques de Yoga et du Védanta depuis son adolescence il a rencontré Shri Mahesh en 1990 et a entrepris une formation de professorat de yoga au sein de la FFHY. Au fil des années il s'engage de plus en plus dans cette dernière. Parallèlement il suit un enseignement traditionnel de Védanta auprès de Swami Veetamohananda au centre védantique Ramakrishna de Gretz en Seine et Marne.

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI SAMEDI 18 JUIN 12H15 SOUS LE CHAPITEAU



Rodolphe Milliat

« Pranayama, maîtrise du souffle »

Le rapport entre respiration et états mentaux est peut-être la première exploration, depuis les Upanishad, identifiable à ce que nous appelons aujourd'hui le Yoga. La maîtrise du souffle s'acquiert progressivement par son allongement, sa suspension et ses techniques de verrouillage. L'usage des bandhas et des kumbhakas devrait être introduit dès le début de la pratique du yoga car il renforce le système immunitaire et permet une meilleure diffusion des énergies respiratoires. De même, l'apprentissage des souffles accélérés, tout à fait abordable pour les débutants, et extrêmement efficace dès les premières tentatives, permet d'envisager un travail ultime sur le ralentissement du rythme respiration. Là commence le véritable pranayama.

Études d'éducateur spécialisé à l'École de Formation Psychopédagogique de l'Institut Catholique de Paris.- Pratique de la psychothérapie en institution (le Trait d'Union) auprès de toxicomanes adultes.- Animation de groupes thérapeutiques et pratique du yoga en milieu carcéral.- Etude du hatha yoga auprès de Mr BKS Iyengar (8 années).- Formation en yoga traditionnel, disciple de Sri Sri Saccidânanda Yogi de Madras depuis 1986.- Secrétariat et présidence de l'association Samgha (de 1986 à 1995) qui représentait l'enseignement de Sri Saccidânana Yogi en France et en Europe.- Création du Sri Kailâsa Ashrama en Bretagne (1992).- Ouverture du CEFYTO Bretagne (Centre d'Etudes et de Formation en Yoga Traditionnel de l'Ouest-Bretagne) en 1993.- Etude du sanskrit avec Mme Hélène Marinetti depuis 1997.- Enseignant formateur à la Baba School (Montpellier) et Hatha Yoga Schule (Suisse).

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI DIMANCHE 19 JUIN 12H15 SOUS LE CHAPITEAU



Serge Lelandais et Lise Queguiner

« Le Yoga Védique donne les bases structurelles neuro-psycho-physio-physique et spirituelle permettant à l'être humain de se développer harmonieusement dans la vie quotidienne »

Le Yoga Védique : Le 5ème Yoga secret enfin révélé par la bénédiction de Swami Veetamohananda. Depuis dix millénaires, le Yoga Védique est l'axe structurel de tous les autres yogas comme cette verticalité subtile reliant tous les arbres. Nous ne la voyons pas et pourtant, c'est-elle qui conduit la cime de tous les arbres vers le ciel. Ainsi, cet axe contenu mais non reconnu de la Kundalini est l'armature structurelle de toutes les pratiques des yogas. L'Asana Archétypal est contenu dans les mémoires akashiques de l'univers et de l'humanité, des milliards de yogis, de yoginis ont offert leurs corps, leurs esprits afin d'entrer en résonance avec ces puissances de l'Asana pour permettre aux générations d'aujourd'hui de s'offrir à vivre non seulement la "connexion", la "résonance" mais de réaliser que l'Homme Total est un "amplificateur" de la Conscience Absolue.

Le yogin devient non seulement l'expression de l'asana, il en véhicule la présence vibrante énergétique. Son corps est soutenu par cette énergie vibrante. Le corps de l'asana est offert par l'asana du corps, qui fait de ce corps une Murti, une forme permettant l'adoration de la divinité sous ses 3 aspects.

- *Murti : la forme tri-dimensionnelle, qui peut être une sculpture ou une image mentale, l'asana archétypal*
- *Yantra : la forme géométrique en deux dimensions, les tracés des lignes de forces Gravitation/Résistance du sol/W (travail musculaire)*
- *Mantra : la forme sonore, la vibration phonématique de la forme associée à la Déesse/Prise de conscience*

Serge Lelandais : est un disciple de Sri Swami Ritajananda depuis 1969. Il a suivi son enseignement védantique dans le prolongement de celui de Sri Ramakrishna.

Serge Lelandais et le Dr. Queguiner sont professeurs de yoga (FFHY– Normandie), diplômés de l'APMA (enseignement ayurvédique rattaché à l'université de Bénarès). Ils travaillent à la traduction de la Caraka Samhita.

ATELIERS

MAÎTRISE DE SOI SAMEDI 18 JUIN 12H15 À L'ÉTABLE



Tonia Rivot

« Maîtrise de soi »

Pratiquer le yoga est tout sauf une simple gymnastique, nul besoin d'être dans la performance, et la plupart du temps vivre une posture ou «être dedans » voire entrer en relation avec son corps, avec son souffle, demandent une présence attentive. Or le monde extérieur nous happe, nous éloigne de notre axe, nous avons la tête ailleurs ...et nous avons alors besoin d'un support, d'une intention, d'un « bhavana ».

A l'appui de quelques enchaînements, en ajustant mouvement et respiration, nous allons pouvoir observer, accueillir, pour enfin laisser Être, et vivre cette expérience qu'est l'attention d'Être...à Soi.

Tonia est Présidente de l'IFY Île De France.

MÉDITATION SAMEDI 18 JUIN 18H À L'ÉTABLE



Virginie Zajac

« Méditation symbolique sur la Vie, la Voie personnelle et le Courage »

L'atelier sera la méditation guidée dite du Swami de Chidambaram, transmise selon l'enseignement d'André Van Lysebeth. C'est une méditation tantrique. Elle propose une série de symboles destinés à déclencher des réactions émotionnelles calculées. Elle amène le pratiquant à prendre conscience de sa place dans l'univers et auprès des autres, à découvrir et accepter sa voie et trouver le courage de la suivre. Elle comporte plusieurs séquences qui peuvent se pratiquer ensemble ou isolément.

Formée à l'École de Yoga André Van Lysebeth, pratiquant le yoga depuis 12 ans, elle enseigne à plein temps à Chelles. Sa rencontre avec le yoga a lieu en 2004. Pour elle, le hatha yoga porte en lui une vraie spiritualité, il est une "voie de réalisation à cheminement corporel". Elle s'attache à transmettre le yoga dans les valeurs d'André Van Lysebeth : respect des élèves (de leur libre-arbitre et de leur corps), humilité dans l'enseignement, recherche et ouverture. "Nous ne sommes que les passeurs d'une tradition millénaire".

ATELIERS

MÉDITATION SAMEDI 18 JUIN 11H SOUS LE CHAPITEAU

MÉDITATION DIMANCHE 19 JUIN 11H SOUS LE CHAPITEAU



Swami Veetamohananda

« L'effet de la méditation et du mantra sur le psychophysique, pratique et explication »

"Pour vivre courageusement dans le monde d'aujourd'hui, nous devons développer la pureté du cœur, l'intelligence pure, et la connaissance. Ces aspects infinis ne s'expriment dans notre personnalité que par la pratique constante dans notre vie quotidienne."

« La pratique de la méditation apporte le renouveau de soi et la transformation de la personnalité. Cette discipline aide à la découverte des causes réelles de nos difficultés, en retrouvant leurs racines dans les profondeurs de l'inconscient. Elle élimine le stress, l'anxiété et la peur et participe à la destruction de la racine causale de toutes nos souffrances. La méditation développe l'efficacité dans le travail, la véritable intelligence (ou l'intelligence supérieure), la concentration, l'estime correcte de soi, en un mot le courage d'être. »

Swami VEETAMOHANANDA est un moine de l'Ordre de Ramakrishna en Inde. Il s'est soumis à la discipline très stricte des yogas (karma yoga, bhakti yoga, raja yoga et jnana yoga), à l'étude du sanscrit, du chant et de la musique classique indienne – la flûte, l'harmonium et le tabla sont ses instruments prédilections et son art musical s'exprime particulièrement dans les mantras chantés et les chants dévotionnels. Il dirige le Centre Védantique Ramakrishna en France depuis 1994 et a pu tisser de belles relations entre l'Orient et l'Occident en étant membre du comité interreligieux monastique (DIM) où il participe régulièrement aux différents programmes pour la paix et l'harmonie. Il est très demandé dans les divers pays européens, ainsi que dans d'autres pays du monde pour ses conférences sur la pratique du « Yoga dans la vie de tous les jours » et ses séances de méditation guidée et chantée.

ARTISTES

CONCERT SAMEDI 18 JUIN 14H00 SOUS LE CHAPITEAU



Road Twenty Nine

Groupe de musique celtique

Christophe VALLAT : Batterie - Percussions

Catherine JARRY : Caisse Claire

Loïc RAOUL : Bombarde

Tristan JARRY : Cornemuse en Sib et Cornemuse en DO

Eric JARRY : Clavier – synthétiseur

Franck JARRY : Cornemuse SiB et DO – Biniou KOZ – Violon – Guitare – Flûte Irlandaise

Guest STAR : SARADA

Road Twenty Nine est un groupe originaire de Bretagne, inspiré par la musique traditionnelle celtique.

CONCERT DIMANCHE 19 JUIN 16H30 SOUS LE CHAPITEAU



Naren & Sarada

Groupe de musique dévotionnelle

Naren : Guitarre

Sarada : Voix

Naren & Sarada est un duo de musique dévotionnelle aux influences pop – folk - blues, constitué de Sarada au chant et Naren à la guitare. Leurs chansons sont des hymnes à la gloire du Seigneur sous toutes Ses formes. Les textes sont majoritairement en anglais mais aussi en sanskrit, hollandais et français.

ARTISTES

DANSE SAMEDI 18 JUIN 14H45 SOUS LE CHAPITEAU

Nadarassin Tara Mahalakshmi



Danse bharathanatyam

Elle a été initiée à la danse bharathanatyam au Soleil d'or de Paris à l'âge de 7 ans par Madame Selvi Sarkar. Depuis elle a intégré l'école de danse Kalalayam d'Ivry sur Seine sous la bénédiction de Madame Kausala Anandarajah. Actuellement âgée de 14 ans, elle est heureuse de représenter la danse bharathanatyam pour la 2ème fois au centre védantique de Gretz à l'occasion de journée internationale de yoga

DANSE DIMANCHE 19 JUIN 15H DEVANT LE CHAPITEAU

Violaine Arrouy



Dualité rapprochée : solo dansé avec un mâ-tchinois

Il est là, immense ombre immobile.

Elle est là, là et là... petite clarté nomade.

Chacun dans sa propre sphère où l'autre n'a pas sa place.

BOUM

Les bulles explosent, les corps s'entrechoquent, les regards se croisent, les différences s'envolent et s'entremêlent...

Le temps s'arrête l'instant d'une danse.

Notre société cloisonne, enferme, pousse à la compétition, à l'individualisme, au mépris de l'autre et de soi-même. Elle nous interdit de créer des liens. Au milieu de cette foule qui grouille en tout sens, nous sommes horriblement seul. Nous nous frôlons sans nous voir, le moindre regard est une agression, le moindre contact fait outrage. Il est trop grand, il est trop maigre, il est trop noir .. Elle trop petite, elle est trop vive, elle est trop blanche.. Tout les oppose, et, pourtant, leur rencontre est un .clair qui fera valser nos a priori. Et si, au lieu de se toiser comme des bêtes curieuses, de possibles ennemis, nous apprenions à nous regarder raiment, à nous parler, à nous toucher.. à nous apprivoiser, à nous mélanger, à nous aimer .. Ce spectacle, dans lequel le Mât est un personnage à part entière, nous propose une rencontre simple entre deux êtres que tout oppose et nous offre à observer la force qui naît de l'alliance de nos différences, de nos incompatibilités, de nos imperfections...
