

CENTRE VEDANTIQUE RAMAKRISHNA

JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA 22 JUIN 2024 LE YOGA EN LIBERTÉ

VENEZ CÉLÉBRER LE YOGA
DE 6H À 21H30



Repas sur place : 12,5 Euros
(pique-nique non autorisé)
Programme :
www.centre-vedantique.fr



Ambassade de l'Inde
Paris, France

Gratuit et ouvert à tous !

Ateliers

Méditation

Concerts

Venez nous rejoindre pour ...

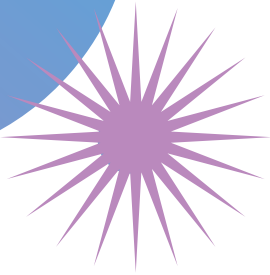
- pratiquer avec des enseignants de différentes traditions
- visiter la boutique du centre
- rencontrer les intervenants
- partager le repas indien végétarien

Possibilité d'hébergement sur réservation :
contact@centre-vedantique.fr

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Pour nous rejoindre

CVR

64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers

Situé à 30km de Paris (Est)

Accessible en :

RER E (gare Haussman St-Lazare, gare du Nord)

TGV (gare Marne-la-Vallée)

VOITURE (autoroute A4)



Venir en RER : par la ligne E depuis Paris, au départ de la Gare Haussmann-St Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armainvilliers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, dirigez-vous pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare.

Venir en voiture : au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471). Continuer sur cette route pendant une dizaine de km. Puis prenez la direction « Gretz centre » au 2ème feu (ignorez la direction au 1er feu). Le Centre est situé sur la gauche après l'entrée de la ville, au 64 bd Victor Hugo. Entrée et parking au 1 bd Romain Rolland.

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
6h - 7h15	Chants, méditation et lectures dans la chapelle			
7h15 - 8h	Yogeshvara			
8h - 8h30	Petit-déjeuner			
9h15 - 10h30	Viveka	Délia	Damayanti	Chris
11h - 11h45	Méditation guidée par Swami Atmarupananda			
12h - 13h15	Joëlle et Stéphane	Pascale	Yogeshvara	-
12h - 14h	Déjeuner (service continu)			
14h - 15h15	Rencontre autour du Yoga en présence de son Excellence l'Ambassadeur de l'Inde Mr. Jawed Ashraf, M. Le Maire Jean-Paul Garcia Robin, Swami Atmarupananda et les professeurs de yoga			
15h30 - 16h45	Aymeric	Ananda	Sandhya	Virginie L
17h - 18h15	Dominique	Virginie Z	Kamala Devi	Dattatreya
18h30 - 19h45	Amritatma	Hamsini	Prema	Siva
19h - 20h	Dîner (service continu)			
20h30 - 21h30	Concert de Naren & Sarada			

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



“ La méditation a atteint une certaine popularité et on lui attribue de nombreux effets bénéfiques. Elle réduit le stress, elle améliore la concentration et permet de mieux réussir dans la vie. Elle nous apprend à lâcher prise afin que nous puissions ralentir le rythme et "sentir les fleurs". Elle abaisse la tension artérielle et améliore la réponse auto-immune. Ces affirmations sont vraies, mais ce ne sont que des sous-produits bénéfiques. Le véritable but de la méditation est l'éveil spirituel qui mène à la sagesse et à la compassion. Bien avant l'éveil, nous commençons à ressentir une nouvelle liberté qui nous éloigne des vagues de la vie ordinaire, une stabilité intérieure. Un sentiment d'intemporalité se développe et nous éprouvons un sentiment d'immortalité, même si le corps doit mourir. Ceux qui ne veulent que les produits dérivés sont les bienvenus, mais nous, nous recherchons le Réel. ”

Swami Atmarupananda Guidera la méditation du matin

Né en Amérique, Swami Atmarupananda découvre la tradition du Vedanta lors d'un échange d'étudiants en Suède et développe ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969, il rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Râmakrishna de l'Inde en tant que moine. Il est initié par le dixième président de l'Ordre Râmakrishna, Swami Vireswarananda et il passe ensuite de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle.

Il fonde le Centre de San Diego, la Retraite Vivekânanda dans le nord de l'État de New York et le Centre Vedanta Work à Porto Rico. Il voyage dans le monde pour donner des conférences, animer des retraites en anglais et en espagnol, pour s'engager dans un dialogue inter-spirituel et pour participer à des conférences consacrées à la recherche d'une nouvelle base spirituelle pour le développement économique et social. De 2012 à la fin de 2017, il est affecté au siège de l'Ordre près de Calcutta, en Inde. De là, il est nommé ministre résident de la Vedanta Society du Grand Houston, aux États-Unis.

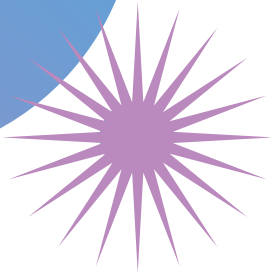
En avril 2022, il est nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Ananda Yogacharya

A propos d'Ananda

L'ÉQUILIBRE EN TOUT

Le cours proposé a pour but d'harmoniser et de rééquilibrer les énergies internes masculine et féminine, symbolisées par le soleil (Ha) et par la lune (Tha), par la réalisation de diverses āsanās (postures de yoga). Cette pratique vous permettra de ressentir souplesse et légèreté à la fois physique et psychique, le tout dans une ambiance chaleureuse et joyeuse.

Les cours sont enseignés dans le respect de la culture indienne. Tous les cours sont adaptés à tous les niveaux des élèves.

Formé dans la pure tradition de l'Inde du Sud.

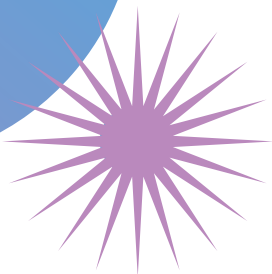
Dévoit du centre védantique Ramakrishna de Gretz-Armainvilliers et disciple de Swami Veetamohananda., ancien président du CVR. Son enseignement puise aussi bien dans le Hatha yoga que le prānāyāma, le yoga nidra.



LE YOGA EN LIBERTÉ



JIY
2024



Aymeric Astier



YOGA DU RIRE *HASYA YOGA*

Lors de cette séance, nous allons éveiller notre rire progressivement, en nous appuyant sur notre propre énergie et celle du groupe.

Nous débuterons en mettant en condition le corps et l'esprit à l'aide de jeux et d'exercices ludiques, puis nous expérimenterons l'exercice du rire sous sa forme la plus simple et immédiate. Enfin tout cela nous mènera jusqu'à un grand fou rire collectif !



A propos d'Aymeric

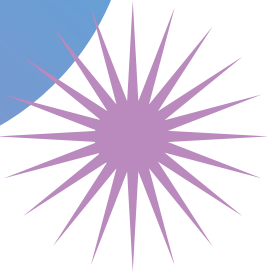
Aymeric est rigologue et professeur de Yoga du Rire. Il anime des séances et forme à ces joyeuses disciplines depuis plus de 10 ans maintenant.

Pour le retrouver
<http://www.solution-rire.fr/>

LE YOGA EN LIBERTÉ



JIY
2024



Catherine Chesnay

Kamala Devi

PRATIQUE DANS L'OUVERTURE DU CŒUR

Dans le yoga, le cœur est au centre de l'énergie psychique qui se déploie dans notre être et nous rend pleinement conscient de l'unité de l'univers, du soi, et de notre propre divinité.

« On ne voit bien qu'avec le cœur » disait le renard au Petit prince... Pour développer ce merveilleux pouvoir de transformation, nous pouvons par des pratiques posturales, respiratoires, et méditatives renforcer cette conscience en ouvrant davantage notre chakra du cœur, pour répartir cette énergie subtile de conscience dans tout notre être et autour de nous... Nous pourrions progresser à l'aide d'exercices individuels, puis de pratique à deux, puis tous ensemble, dans la joie et ainsi libérer Ananda, le pur bonheur d'être.



A propos de Kamala Devi

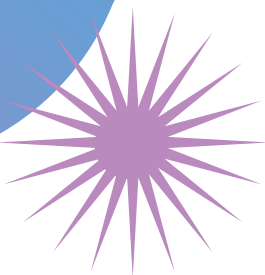
Initiée au yoga dans une formation Sivananda en ashram, après quelques années de pratiques, c'est auprès d'André Van Lysebeth à Bruxelles que j'ai obtenu mon diplôme européen de professeur. Ma pratique s'est enrichie avec la découverte du yoga Satyananda à l'ashram de Mungir, et du tonique yoga de Maurice Daubard. Je pratique actuellement le yoga sur chaise en Epad et la méditation. Je suis infiniment reconnaissante à Swami Veetamohananda de m'avoir ouverte à Gretz à la richesse et à la puissance du Védanta.

Pour la retrouver
Sur RGG - Radio Gandharva Gana.

LE YOGA EN LIBERTÉ



JIY
2024



Chris Laurion

UN MOMENT DE PURE CONSCIENCE

Une progression dans le mouvement, comme une danse, la séance s'articule dans la conscience du cœur et de la lumière, du souffle et de sa fusion intérieure, du corps et de ses sensations. Asana, pranayama et méditation avec quelques notes exquises de mantra chantées dans l'espace des sens pour vous mettre d'emblée dans un état de perception. Chaque mouvement provoque une sensation. Le corps à son propre langage, il s'agit d'être à son écoute, d'apprendre son mode de communication, telle une nouvelle langue. J'apprends, je structure, l'humilité prend sens et je me déploie dans un travail dans le temps que je respecte. Le calme m'apaise, mon nouvel ami, mon corps m'offre des sensations jusqu'alors inconnues et mon esprit s'ouvre. L'union du corps, de l'esprit et de l'Univers prend sens par mes sens.



A propos de Chris

Franco-canadienne, Chris se passionne pour le Yoga depuis plus de vingt ans. Après une carrière internationale dans la communication et la pédagogie, elle suit plusieurs enseignements dont Gérard Arnaud, YogaWorks aux États Unis, l'Institut des Arts de la Voix avec Patrick Torre et enfin, Mindful Academy MBSR (méthode de réduction du stress par la pleine conscience développée par Jon Kabat-Zinn). Son approche singulière du yoga l'amène à enseigner à l'hôpital Necker auprès du personnel soignant et des enfants malades ainsi qu'aux adultes en HDJ hématologie et à l'Hôtel Dieu. Elle a longtemps travaillé pour le Centre ADEP Mas de Garches avec des personnes lourdement handicapées. Chris s'adapte à tous les publics, à tous les corps ; elle a travaillé pour de nombreux studios de yoga dans Paris.

Pour la retrouver
www.chris-laurion-yoga.com

LE YOGA EN LIBERTÉ



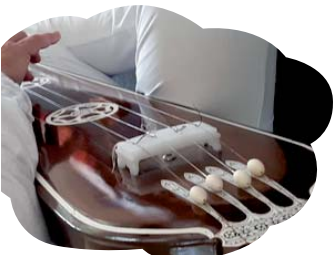
JIY
2024



Dattatreya Velankar

MUSIQUE CLASSIQUE HINDOUSTANI

La musique hindoustanie est pratiquée en Inde du Nord, au Népal, au Pakistan et en Afghanistan. C'est l'un des deux genres majeurs de la musique classique indienne avec la musique carnatique, de l'Inde du Sud.



A propos de Dattatreya

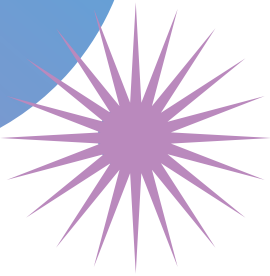
Il est né dans une famille de Keertankars. Son père, Lakshmandas Velankar, est un Harikatha Vidwan renommé, acclamé pour sa contribution à l'art de présenter Harikatha. Inspiré par ses parents, Dattatreya a commencé à pratiquer l'Harikatha dès son plus jeune âge sous la tutelle du célèbre artiste Sant Bhadrakiri Achyutadasji. Il a également reçu les encouragements de Swami Jitakamanandaji au Ramakrishna Balakashrama, à Mangalore, où il a suivi sa scolarité. Sur les conseils d'Achyutadasji, Dattatreya a suivi les conseils de l'éminent vocaliste classique Hindustani Vinayak Torvi, dont il reçoit le taleem depuis 1993.

Pour le retrouver
Dans les séminaires de chant du CVR.

LE YOGA EN LIBERTÉ



JIY
2024



Danièle Decarnoncle

Damayanti



UNE PLONGÉE DANS DE LA SENSATION DE SOI

Une pratique du yoga dans la lenteur et le ressenti de chaque mouvement pour percevoir le courant d'énergie qui nous parcourt. Chaque posture étroitement liée au souffle comme occasion de se découvrir différemment, de se surprendre. Chaque posture étroitement liée au souffle comme occasion de créer de la beauté, de l'harmonie.



A propos de Damayanti

Elle a suivi une formation de six années, dont un an auprès de la FFHY à Paris, un an de stages et quatre années de formation de professeur avec Giorgio Cammarata à l'École de yoga de l'énergie Unité & Harmonie (certification FIDHY) et deux stages de yoga nidra niveau 1 et 2 au centre Védantique. Elle enseigne depuis 2014 en Seine et Marne dans quatre communes différentes.

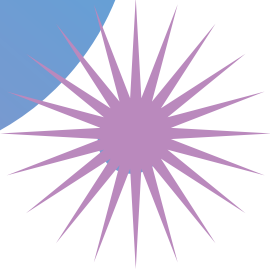
Pour la retrouver

Dans les cours de yoga du CVR.
<https://www.dama-yoga77.com>

LE YOGA EN LIBERTÉ



IYA
2024



Délia Visan

HATHA YOGA INTEGRAL

L'atelier propose une pratique de yoga intégral, avec des postures (asanas), des respirations (pranayama), une relaxation sonore avec des instruments comme des xylophones, des bols tibétains, et de la méditation.



A propos de Délia

Professeure de hatha et vinyasa yoga formée en Inde et en France (Michèle Lefèvre, Gérard Arnaud). Depuis 2013, elle réalise plusieurs séjours en Inde pour approfondir l'étude de la philosophie du yoga, de l'ayurvéda et de la naturopathie. Après une carrière en tant que chargée de projets internationaux dans le monde universitaire français, elle reprend en 2023 des études en anthropologie à l'université Paris Nanterre avec pour objectif de préparer une thèse de doctorat en lien avec le yoga et la méditation. Elle collabore avec des scientifiques du CNRS et des Beaux-Arts sur le projet intitulé La balance à peser les Ô, une expérience de méditation en compagnie de l'Intelligence Artificielle.

Pour la retrouver

www.yogadelia.com

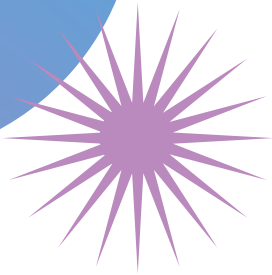
FB : deliavisanyoga

Instagram : delia.yoga/

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Dominique Poullot

LA TRANSMISSION DU YOGA SELON AJIT SARKAR, DISCIPLE DE SRI AUROBINDO

Ajit Sarkar était un karma yogin de naissance. La sagesse et la Joie ont été au cœur de sa transmission du YOGA. Son épouse Selvi SARKAR continue cette transmission.



A propos de Dominique

1992-1996 Formation professeur de Yoga :
Soleil d'or (Sri Aurobindo) et Institut
Français du Yoga (IFY Desikachar).

1997-1999 : Yoga et Santé selon l'Ayurveda
prolongé par plusieurs séjours en Inde à
Pondichery auprès des fondateurs de
l'école Vellai Thamarai, Selvi et Ajit
SARKAR.

1996 : chants védiques auprès de Laurence
Maman.

Depuis 2015 : yoga du chant au CVR avec
Florian Westphal et des séminaires, stages
ou ateliers sont animés par des enseignants
remarquables autour du Directeur Spirituel
Swami Atmapurananda.

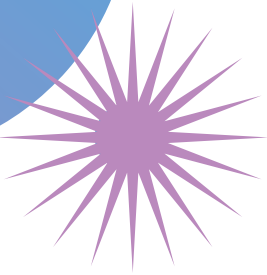
Pour la retrouver
Dans les cours de yoga du CVR.



LE YOGA EN LIBERTÉ



IY
2024



Emmanuelle Dejardin

Anuritatma



ANAHATA : toucher avec douceur l'espace d'amour infini du cœur

Il y a le cœur, organe physique vital que nous connaissons tous. Dans la posture, expérimentons ensemble cet espace dans sa dimension symbolique et énergétique. Voyons comment nous pouvons ressentir, toucher de nos mains de lumière, anahata, ce carrefour subtil, ce délicat lotus du cœur où réside le Soi.



A propos d'Anuritatma

Professeure de Hatha Yoga, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga. FFHY.

Journaliste-réalisatrice à la télévision pendant de nombreuses années, un accident de parcours m'amène à réorienter ma vie en yoga en 2013.

Faire découvrir et partager le hatha yoga traditionnel de Shri Mahesh et ses bienfaits dans la vie de tous les jours est mon moteur. Je poursuis ma recherche en suivant des formations complémentaires qui nourrissent mon enseignement, notamment avec Alyette Degrâces et Colette Poggi. Swami Veetamohananda, Swami Atmarupananda, par la grâce de leur présence et de leur transmission du Vedanta éclairent le chemin.

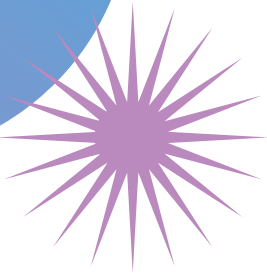
Pour la retrouver
Dans les cours de yoga du CVR.



LE YOGA EN LIBERTÉ



JYY
2024



Florence Picolet

Sandhya

SUIVRE LE MOUVEMENT DE LA ROUE DE LA VIE

Je vous propose de vivre ensemble un atelier permettant de relâcher le surplus d'émotions et de mieux accepter le mouvement permanent de la vie. Grâce à des pratiques respiratoires, posturales douces et grâce à des Mudras et des temps d'intériorité, nous essaierons de sentir notre être prêt à suivre le mouvement de la roue de la vie.



A propos de Sandhya

Le Yoga est entré dans ma vie à l'âge de seize ans et m'accompagne depuis au quotidien. Ayant reçu une formation dans la lignée de Swami Sivananda et de Swami Satyananda, j'ai reçu également des enrichissements intérieurs grâce à l'étude du Védanta, aussi bien lors de plusieurs voyages en Inde qu'au Centre Védantique de Gretz. Les gestes symboliques, nommés Mudras, m'ont toujours beaucoup sensibilisée et, suite à des Ateliers vécus avec Locana Sansregret, ces « gestes-trésors » se trouvent encore plus présents dans les séances de Yoga.

Pour la retrouver

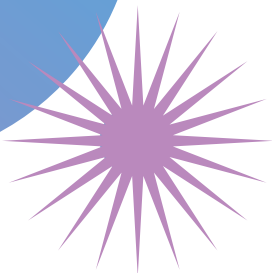
Sur RGG - Radio Gandharva Gana.

Dans les cours de yoga du CVR.

LE YOGA EN LIBERTÉ



JIY
2024



Florian Westphal

Viveka



YOGA DU CHANT

La séance propose une préparation du corps au son, la sensibilisation aux vibrations du corps, la découverte des trois zones intuitives de résonance, de la réflexologie en lien avec notre thématique, de la technique vocale et du chant de mantras.



A propos de Viveka

Diplômé du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en Chant et en Écriture au terme d'une formation complète et polyvalente incluant direction de chœur, mise en scène, piano, jazz et percussion.

Après plus de vingt années passées à chanter l'opéra en France et à l'étranger, il est aujourd'hui chef de chœur et se consacre à l'enseignement du chant.

Il a été initié au Védanta par Swami Veetamohananda, dont il a suivi l'enseignement de 2003 jusqu'à sa disparition en 2019.

Pour le retrouver

Dans les séminaires du CVR.

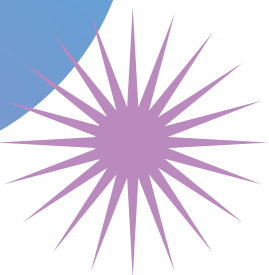
Dans les cours particuliers de chants qu'il donne au CVR.



LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Karen Boistel d'Welles

Prema



SALUTATION À LA LUNE *CANDRANAMASKARA*

Cette séance vous permettra de (re)découvrir la salutation à la lune.

La lune, Candra, signifie « brillant comme la lumière ». Nous nous relierons à sa force spirituelle par sa visualisation et par la récitation des douze versets en son hommage. Puis nous préparons la salutation posturale et nous la vivons dans toutes ses dimensions psychophysiques.

La lune absorbe et renvoie la lumière du soleil. Pratiquer la salutation à la lune permet de ralentir le mental, d'apaiser le corps physique et de développer notre qualité d'écoute subtile. Ainsi rayonnent le féminin de notre être et sa force créative.



A propos de Prema

Prema s'intéresse avant tout à l'éducation et au processus d'évolution de l'individu. En 2000, elle découvre le yoga et rencontre swami Veetamohananda qui l'initie au Vedanta. Elle suit ensuite l'enseignement de Sri Mahesh à la FFHY. Elle se forme aussi à l'art sacré du tarot de Marseille auprès de Corinne Morel. Elle vit son engagement spirituel comme un engagement quotidien sans cesse renouvelé dans la force vive de l'action.

Pour la retrouver

Sur RGG - Radio Gandharva Gana.
Dans les cours de yoga du CVR.

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Laure Caccavelli
Hamsini

L'UNITÉ

Je vous propose pendant cette pratique d'entrer en contact avec notre conscience intérieure, de la laisser guider notre pratique afin de découvrir qu'elle est paix infinie, douceur et joie. Nous pourrions ainsi sentir qu'elle nous guide vers l'unité.



A propos de Hamsini

Pratiquant le yoga depuis 10 ans, j'ai découvert la puissance de sa pratique, qui m'a permis de traverser les épreuves de la vie. Souhaitant aller au-delà des postures, j'ai suivi le cycle de l'Institut de Recherche en Yoga Védique au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz. Le yoga védique s'intègre de plus en plus dans ma vie quotidienne et j'ai découvert le plaisir de transmettre ce yoga.

Pour la retrouver
Dans les cours de yoga du CVR.



LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Pascale Dècle

TENONS-NOUS EN ÉQUILIBRE ET DANSONS AVEC SHIVA

Explorer différentes situations d'équilibre, pas seulement debout. Observer et (peut-être) découvrir que notre corps est en ajustement constant pour être en équilibre. Expérimenter les effets de l'équilibre du corps sur celui du mental



A propos de Pascale

Professeur de hatha yoga et pour toujours apprentie pratiquante.

Que je pratique ou que je guide un cours, j'ai à cœur de partager, de vivre chaque séance comme une expérience unique et de continuer à apprendre. Équilibre et Silence sont mes sujets favoris d'étude et d'inspiration.

Pour la retrouver
Dans les cours de yoga du CVR.

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Philippe Baronnie
Yogeshvara



FAIRE RAYONNER SA JOIE INTÉRIEURE

Je vous propose un cours de Yoga sur le thème de la Joie en veillant à ce que chaque posture soit abordée tranquillement tout en douceur mais joyeusement... comme une découverte ou plutôt une redécouverte de toute notre Joie intérieure afin d'aider à la faire rayonner au mieux



A propos de Yogeshvara

Jeune retraité, il a exercé avec passion le métier d'Infirmier de secteur Psychiatrique. Dans son cadre professionnel a suivi en complément des études d'Éducateur Sportif Spécialisé en Santé Mentale étant responsable à plein temps d'un service de sport pour les patient-e-s les 25 dernières années de sa carrière.

Attiré par les pratiques de Yoga depuis son adolescence, il a suivi une formation de professorat de yoga auprès de Shri Mahesh au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) dès 1990 et en devenu un des formateurs. Il a parallèlement suivi l'enseignement du Vedanta auprès de Swami Veetamohananda à l'ashram de Gretz.

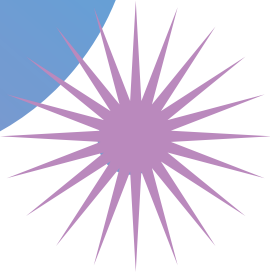
Pour le retrouver
Dans les cours de yoga du CVR.



LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Siva Nithi

SOUFFLE DIVIN DANS LA GRATITUDE

Venez expérimenter un cours de yoga axé sur l'importance du souffle et la gratitude. Dans cet espace sacré, nous explorons la connexion entre le corps, l'esprit et le cœur en cultivant un état d'esprit reconnaissant. Découvrez la puissance de votre souffle associée à la gratitude à travers des postures fluides, des techniques de respiration et de méditation. Vivez une expérience qui nourrit le corps, apaise l'esprit et éveille le cœur et développez ainsi votre pure conscience.



A propos de Siva

Passionnée par la transmission du savoir et du partage, adepte du bien-être au naturel et pratiquante du yoga depuis plus de 20 ans. Issue d'une formation de 4 ans du yoga védique à l'Université de l'Homme, je transmets le yoga védique depuis deux ans. Je vous accueille avec douceur et bienveillance et un grand sourire dans le cœur.

Quelques Sagesses du cœur pour la vie quotidienne de Swami Veetamohananda m'accompagnent sur mon cheminement.

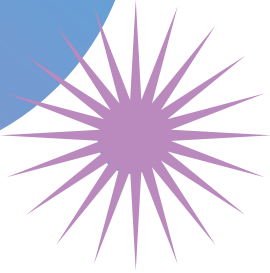
Pour la retrouver

Dans les cours de yoga du CVR.
Dans les massages abhyanga au CVR.

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Virginie Lebel

BIEN-ÊTRE DU DOS AVEC LES OUTILS DE YOGATHÉRAPIE

La yogathérapie est une approche non conventionnelle de bien-être visant à promouvoir la santé et le mieux-être. En utilisant les principes du yoga, elle vise à renforcer la santé préventive et à favoriser la sérénité chez les personnes en difficulté, potentialisant ainsi les traitements conventionnels. Bien qu'elle ne remplace pas le diagnostic médical ou le traitement, elle peut compléter ces approches en apportant des bénéfices. Les pratiques incluent des postures, des respirations, des méditations et des techniques de relaxation, accompagnées d'une prise de conscience pour restaurer l'équilibre physique et mental.



A propos de Virginie

Bien plus qu'un art de vivre, le yoga est entré dans ma vie en 2013.

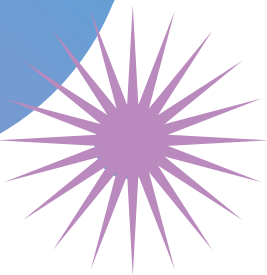
Formée à la yogathérapie par le Docteur Coudron, je propose des séances de yogathérapie adaptées aux personnes souffrant de divers troubles physiques et émotionnels.

Pour la retrouver
Dans les cours de yoga du CVR.

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Virginie Zajac

INCARNER LE YOGA DANS SON QUOTIDIEN

Le Yoga nous dit que les êtres humains sont un microcosme reflétant le macrocosme de l'univers. Il nous dit aussi que nous sommes l'Esprit incarné dans la matière. Alors cherchons à incarner cet esprit dans notre petit monde pour que le monde change autour de nous. Il nous appartient, non pas de laisser le yoga dans nos séances, nos cours ou ici au centre védantique, mais de le porter haut, partout et tout le temps.

La séance propose une plongée dans une pratique de recherche joyeuse en postures (asanas), respiration (pranayama) et gestes des doigts (mudra) spécifiques, pour nous observer et nous améliorer, mais aussi nous accepter, tel que nous sommes.



A propos de Virginie

Depuis 2016, présidente bénévole de la Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga (FIDHY) fondée en 1980, qui regroupe une dizaine d'écoles indépendantes.

Elle pratique le yoga depuis vingt ans et l'enseigne depuis plus de dix ans après un parcours en entreprise en tant que responsable marketing et communication. Après avoir pratiqué plusieurs années auprès d'une enseignante formée par André Van Lysebeth, elle décide de s'inscrire à l'école de formation du même nom (EYVL) et privilégie une formation en quatre ans, reconnue par la FIDHY et par l'UEY. Depuis 2020, elle se forme à la pratique des mudras avec Locana Sansregret.

Pour la retrouver

Sur RGG - Radio Gandharva Gana.

Dans les cours de yoga du CVR.

Dans les cours à Chelles et à Vaires sur Marne.

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Joëlle Benier & Stéphane Anselmino

YOGA SUR CHAISE

L'atelier propose d'expérimenter une pratique de yoga assis sur chaise qui s'articule autour de 4 axes : le mouvement, le souffle, le toucher et le son.

C'est un yoga adapté qui a pour objectif de :

- Rendre la pratique accessible à tous quel que soit ses possibles
- Favoriser la reconnaissance de la personne et de créer du lien

Transmettre un yoga vivant joyeux et créatif pour tendre vers la paix du cœur



*A propos de
Joëlle et Stéphane*

Professeurs de yoga, formés au yoga sur chaise par Jeannot Margier (RVHY), ils mettent leurs expériences respectives au service de cet enseignement.

Ils interviennent en qualité de formateurs auprès de professeurs de yoga pour transmettre un yoga adapté sur chaise et sur tapis aux caractéristiques et pathologies des séniors et du grand âge.

Pour les retrouver

Joëlle : <https://yogamape.wordpress.com/>

Stéphane : <https://yogaction.fr/>

et aussi : <https://yogasurchaise-rvhy.fr>

LE YOGA EN LIBERTÉ



J1Y
2024



Naren & Sarada

en concert samedi soir à 20h30 !

Naren et Sarada est un duo européen.

Sarada est une chanteuse néerlandaise et Naren est un auteur/compositeur, chanteur et guitariste. Très jeunes, ils réalisent que la musique est plus qu'une simple passion, c'est plutôt un art de vie.

Le duo se forme en 2005 après un concert hommage à George Harrison. regspiritualité et de la quête existentielle.

La musique de Naren & Sarada est imprégnée d'un profond amour pour le mysticisme oriental.

Au-delà de leur intention de répandre l'amour et la joie à travers la musique, tous les deux vivent dans un ashram près de Paris où ils donnent du service, étudient la philosophie védanta, pratiquent le yoga et la méditation. Tout cela influence leur vie et leur musique.

Pour les retrouver

Sur RGG - Radio Gandharva Gana.

En concert au CVR et en France.

Sur Youtube, Facebook, Deezer, Spotify, Itunes.

www.narenandsarada.com

