

Programme 3ème Journée Internationale du Yoga à Auch

21 juin 2017 - Parc du Couloumé

Espace I	Espace II	Espace III
16h30 Ouverture		
17h00 Marchons vers le Yoga	17h00 Hatha Yoga	17h00 Yoga enfants - kundalini
Elisabeth Vincent	Marjorie Fourteau	Geneviève Sacarot
YOGA de Madras, lignée Désikachar (Tradition - Evolution) Si on développe la conscience du corps et de la respiration, dans un esprit dépourvu de performance, avec la volonté d'être en vérité avec soi-même, et son environnement, l'état heureux du YOGA peut émerger dans un acte du quotidien comme la marche.	Le Hatha Yoga réalise une synthèse d'exercices physiques appropriés, de respiration consciente, d'une bonne relaxation. Il s'agit d'un travail sur l'énergie, de la pratique de concentration et de la méditation ainsi qu'une éthique de vie qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité. Débutants ou déjà pratiquants, vous permettrez à votre corps de trouver son équilibre naturel et vous enseignerez à l'esprit comment être un conducteur intelligent et responsable de ce corps.	"Wahe Jio » Allumer une bougie dans notre jardin intérieur Avec l'aide du Kundalini Yoga (postures, relaxation et méditations) j'invite les enfants à visiter leur jardin intérieur pour s'y poser, y rencontrer les trésors qu'il enferme et se nourrir de sa lumière.
18h00 Tantra yoga	18h00 Raja Yoga	18h00 Yoga enfants : yoga et animaux
Anne Chambrelent	Paul Franceschetti	Emiliana Gil Ocantó
Issus du Kundalini yoga et des méditations dynamiques d'Osho, la séance se compose d'un enchaînement de Kundalini Yoga (postures dynamiques (Asanas), respirations (Pranayama), sons (Mantras), relaxation) et de 4 méditations (créative, réceptive, chantée et silencieuse)	Rāja-yoga Partir de l'instant présent, sans jugement, sans désir pour aller vers son intériorité pour plus de Paix et de Liberté pour Soi et vivre en harmonie avec son entourage.	Grâce à l'univers animalier de certaines postures du Hatha Yoga, on s'amuse à découvrir le corps et le souffle. Alternant jeux et exercices, les enfants explorent les possibilités offertes par eux mêmes!
19h00 Yoga global et Yoga Nidra	19h00 Kundalini Yoga	19h00 Hatha Flow
Chandra et Sylvie Nobeën	Ines Heller	Emiliana Gil Ocantó
La pratique proposée par l'Ecole de Yoga Gayatri pour cette journée débutera avec une série de Salutations au Soleil réalisées par les élèves des cours enfants et adolescents puis par tous les participants. (durée : env. 15 min). Chandra guidera à la suite une pratique de Yoga global incluant asana, bandha, mudra, drishti, pranayama, anapanasati ... (durée : env. 45 min.). Pour conclure, Sylvie proposera un Yoga Nidra : voyage vers Soi, technique alliant respiration consciente et visualisation en relaxation profonde (durée : env. 30 min).	Kundalini-yoga selon l'enseignement de Yogi Bhajan, un Yoga dynamique et tonique. Kriya (Enchaînement d'exercices et respirations), Relaxation et la "méditation pour l'équilibre nerveux" sont au programme	Une séance dynamique avec un enchaînement de postures visant à équilibrer le souffle, le corps et l'esprit. On finalise avec une relaxation guidée bien méritée.
20h30 Clôture		

Les coordonnées des professeurs

Anne Chambrelent
Chemin Arc-en-ciel
www.yoga-dans-gers.fr
06 24 87 08 09

Marjorie Fourteau
Yoginerjie
<https://fr-fr.facebook.com/Yoginerjie>
06 59 42 65 00

Paul Franceschetti
Raja Yoga
06 80 03 89 09

Emiliana Gil Ocantó
Ananta Yoga
www.anantayoga.fr
06 47 51 43 61

Ines Heller
Kundalini Yoga
www.facebook.com/Kyogarespirationconsciente
06 30 83 35 85

Sylvie et Chandra Nobeën
Ecole de Yoga Gayatri
<https://www.facebook.com/Ecole-de-Yoga-Gayatri-607013119394788/>
06 85 86 22 18 / 06 80 99 55 36

Geneviève Sacarot
Kundalini Yoga Enfants
06 75 64 21 18

Elisabeth Vincent
Yoga-Marche
www.yoga-marche.jimdo.com
05 62 05 98 95