

# MINI FESTIVAL de YOGA à Séné

**Yoga égyptien, Hatha Yoga, relaxation, yoga nidra, pranayama, yoga du son, méditation, yogathérapie, conférence**

**DEVELOPPER SON EPANOUISSEMENT et l'action positive sur notre psychologie à TRAVERS DIFFERENTES TYPOLOGIE DU YOGA animé par 8 personnes expérimentées du yoga**

**7 intervenants et un conférencier** proposeront différentes techniques du yoga pour mieux gérer ses émotions et son mental, travail sur l'assouplissement du corps et retrouver le bien être en soi.

**Samedi 27 et Dimanche 28 octobre 2018**  
**Salle la licorne rue er lann vers port Anna à Séné**  
**De 9h à 12h30, 14h à 17h30**

## PROGRAMME

### Samedi 27 octobre 2018

#### MATIN

9h à 10h30 : **Intervention Sylvie Aumont** :(écoles : Ajit et Selvi sarkar, Aurobindo, Amir zacria, Pierre Feuga)

**Hatha-yoga (éveil corporel, respirations, salutations au soleil, asanas, relaxation)**

10h30 à 11 h : Pause thé

11h à 12h30 : **intervention Matthieu** : (écoles : Jacques Thiébault, initiation de son père, diverses écoles de l'Inde)

le **Kurma yoga** est un ensemble d'éléments pédagogiques permettant d'**affiner** toute pratique de yoga, de la rendre plus **facile**, plus **précise** et plus **efficace**

12h30 à 14h : Pause déjeuner à la salle

#### APRES-MIDI

14h à 15h30 : **Intervention Véronique Gravouille** :( écoles Babacar khane, Noël Gaudin, Jacques vigne)

**yoga égyptien**

15h30 à 16 h : pause thé

16 h à 17h30 : **Intervention Brigitte Jousse** : (écoles Satyananda et diverses formations)

**Yoga postural et étirements pour rendre le corps heureux et sain**, (techniques inspirées en biomécanique ostéo-articulaire et musculaire et autres approches de Hatha yoga., pranayama, yoga nidra, ect..)

# **Dimanche 28 octobre 2018**

## **Matin**

9 h à 10h30 : **Nathalie Jacob** . (écoles : Shri Mahesh, Cyrus Fay, Rodolphe Milliat,, Walter Thirak. Ruta.

**les problématiques de dos** qui touchent beaucoup de personnes  
« **Préserver, libérer et muscler son dos** »

11 h à 12h30 : **Émile lozevis** : (écoles : Ajit et Selvi Sarkar Aurobindo, Jaya Seikar, Jacques vigne, lonavla, recherches personnelles)

**Comprendre le yoga comme thérapie psychologique**  
Pranayama, respiration complète (anti fatigue) travail sur le chakra Manipura (zone des angoisses) yoga du son et méditation (observation du souffle et régénération du cerveau)

## **Après-midi**

14 h à 15h30 : **Yves baudron** : (Centre Védantique Râmakrichna) conférencier aguerri sur le vedanta).

**conférencier : l'étude des upanishads avec la vie actuelle**

15h30 à 16 h : **pause thé**

16 heures à 17h30 : **Annie bovis** : (écoles Fney. Desikachar.. Lonavla.).

**Réveiller notre SRADDHA**, la conviction profonde, la détermination, la confiance à travers les asanas, le pranayama, le mantra, la méditation...afin d'apaiser les perturbations du mental.

**Réservation** : [emile.lozevis@wanadoo.fr](mailto:emile.lozevis@wanadoo.fr) tél : 06.44.92.26.29

**Paiement et inscription** : votre réservation est confirmée à réception du chèque de règlement de **50 euros**

**Prix du stage 100 euros et 10 euros inscription à l'association Dhyanasana  
60 € la journée**

**Règlement** à l'adresse suivante :

**Emile Lozevis - 4 Impasse du Cap - 56860 Séné**

**Les chèques seront libellés à l'ordre de : Association Dhyanasana qui gère l'organisation**

**Prix réduit** : étudiant, chômeur, sans emploi

**QUE DOIT-ON APPORTER ?**

Tenue souple et décontractée, un tapis de yoga, un zafu et une couverture.  
Prévoir un casse-croûte pour le midi.

