

### 3e année : Philippe Liatard

#### Présence à l'énergie

Cette synthèse permettra d'éveiller et de vivre notre sensibilité au corps de l'énergie en lâchant le faire.

Nous explorerons : l'énergie musculaire, les énergies de saisons, l'affinement des indriyas, la sensation de l'énergie et de ses mouvements, le souffle de vie dans la respiration pranique, les polarités, les 5 pranas, les mudras, les koshas, la liaison aux sources.

L'expérience vécue des asanas, du pranayama et de l'assise développera notre écoute et notre présence au corps de l'énergie.

Le Vijnâna Bhairava Tantra, les Yoga Sutra éclaireront notre semaine.

### 4e année : Géraldine Bôle-Lenoir

#### De la respiration au prâna-ayama

« L'objectif de toute technique spirituelle n'est pas de parvenir à la réalisation, mais de convertir l'entité individuelle en un être spirituel » « Lorsque vous êtes établis à ce niveau le mental, le cerveau, le corps et les sens le sont également. La conscience divine peut alors s'unir à vous. Les pratiques offrent la possibilité d'y parvenir. » Sw. Satyananda Sw.Nirranjananda

Asana, Pranayama, Mudra, Bandha et Mantra

ASANA : 3è stade du raja yoga ; position physique où l'on est parfaitement en harmonie avec soi-même, englobent un champ très vaste, que nous vivons par la pratique c'est-à-dire, les aspects de la posture, leurs effets sur le corps, la portée des asanas en relation aux koshas

PRANAYAMA : 4è stade du raja yoga nous aborderons par la pratique les aspects du prana (puissance vitale, c'est la force qui détermine l'existence de la matière et des autres éléments.)

MUDRA, BANDHA : gestes psychophysiques qui stimulent et orientent l'énergie

MANTRA : force qui libère le mental par une vibration sonore.

Shri Patanjali a introduit la notion de stabilité physique dans l'exécution des asanas. Mais il est tout aussi essentiel de privilégier cette attitude en dehors de la pratique ...

## LES ENSEIGNANTS

1re année	Catherine & Christine
2e année	Martine Texier
3e année	Philippe Liatard
4e année	Géraldine Bole-Lenoir
Post-Formation	Danielle Chambre
Auditeurs libres	Eliane-Claire Thiercelin

#### STAGES D'ÉTÉ 2018

Du dimanche 15 Juillet dès 18h30  
au samedi 21 Juillet à 13h00

## TARIFS ENSEIGNEMENT

**Adhésion à Yoga Gestion : 18 €**

Elle est obligatoire pour tous.

**Stages d'été : 486 € + 18€ = 504€**

**Prix formation continue : 600€ + 18€ = 618€**

prise en charge par un organisme de formation

Chèque à l'ordre Yoga Gestion, ou paypal sur le site.

## FRAIS DE PENSION

Le forfait hébergement-repas est à envoyer au moins un mois avant le stage, pour la réservation, à l'ordre de Ethic Etapes 531 avenue de Neuvecelle 74500 Evian.

Vous pouvez également payer par CB par téléphone au 04 50 75 35 87.

**Prix de la pension du stage d'été 2018 : 337,80€**

Pas de remboursement en cas de désistement.

## YOGA GESTION

Tél : 04 76 77 81 33 - Mobile : 06 71 70 70 25

Mail : [secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)

Site : <http://www.yoga-energie.fr>

# eye

## École de Yoga d'Évian

# STAGES ÉTÉ

# 2018



YOGA DE L'ÉNERGIE



**Swami Veetamohananda** né dans une famille spirituelle fut attiré par l'excellence des services rendus par la Mission Ramakrishna ainsi que par la manière dont Sri Ramakrishna, la sainte Mère et Vivekananda ont expliqué la philosophie du Vedanta. C'est cette attirance qui l'a amené à consacrer toute

sa vie à la réalisation de soi et au service de l'humanité. Dès son plus jeune âge, il intégra la Mission et se voua à l'étude du Vedanta, de la méditation, de la prière, du yoga intégral.

Le Swami a travaillé dans des domaines variés à Chennai où il est devenu novice en 1961. Les novices doivent se soumettre à la stricte discipline des yogas pendant neuf ans. (Karma yoga, bhakti yoga, raja yoga et jnana yoga.) L'étude de divers textes sanscrits ainsi que des textes sur Ramakrishna, la Sainte Mère et Swami Vivekananda faisaient partie de la discipline.

Le Swami a étudié la musique classique indienne. Son talent musical s'exprime particulièrement bien dans les mantras chantés et les chants dévotionnels.

Ordonné en 1971 comme moine de Ramakrishna, l'attirance de Swami Veetamohananda pour les Himalaya le porta vers les sommets montagneux pour la pratique intense de la méditation, de la prière. Ceci l'entraîna à travailler dans n'importe quelle condition partout dans le monde.

En 1994, Swami Veetamohananda prend la direction du Centre Védantique Ramakrishna Gretz France.

Il est membre du comité inter-religieux monastique (DIM) et il participe régulièrement aux différents programmes pour la paix et l'harmonie dans le monde.



## Swami donnera des pratiques de Méditation, mantra yoga et Chants Méditatifs

- Tous les matins de 7h à 8h : Méditation guidée
- Tous les soirs de 18h15 à 19h00 : Chants méditatifs
- Dimanche 15 juillet : Mantra Yoga
- Et 3 conférences le soir à 20h15 : le Mahabharata
- Lundi 16 juillet : Mahabharata, épopée socio familiale
- Mardi 17 juillet : L'unité de la famille
- Mercredi 18 juillet : La liberté individuelle, comment et pourquoi ?

Le Mahabharata est un grand fleuve de la vie qui est universel et qui concerne chaque être. Ne laissons pas ce grand fleuve couler naturellement, car il va à la destruction comme nous le remarquons dans le monde. Nous devons être fermement reliés à la loi naturelle, cosmique (dharma) et ainsi l'énergie psychophysique va se développer selon cette loi. L'amour pur, l'intelligence, la connaissance, la concentration et l'efficacité dans l'action sont importants pour la vie progressive. Cette façon de conduire sa vie exprime la beauté et la grandeur de la vie.

## Jeudi 19 juillet Concert avec Naren et Sarada Chants dévotionnels concert gratuit pour tous

Tous les stages d'été de l'école d'Évian présentés ici sont ouverts à tous en tant qu'auditeurs libres.

Apporter un tapis, un coussin ou petit banc pour la pratique.



## 1re année : Catherine Marceau & Christine Haristoy

### La posture de yoga est un chemin de conscience

Vivre le lien geste-respiration à travers des phrases et des postures dans les 6 phases, afin de s'éveiller à l'anatomie en mouvement : jeu musculaire, articulaire de plus en plus finement. Sentir pour comprendre et assimiler ses mécanismes subtils, aller plus profondément dans la conscience de la Vie en soi.

## 2e année : Martine Texier Donner toute sa dimension à la « Posture »

La détente est essentielle à l'action juste, ensemble elles nous offre un mental calme et attentif, et la chance de goûter la présence au coeur de l'être subtil.

- Assimiler en profondeur les éléments de cette année "Postures" : 6 phases, points clés et connaissances anatomiques, variations avec les énergies de saisons.
- Être à l'aise dans la posture d'assise Siddhasana, y vivre respirations physiques et subtiles, et concentration vers la méditation...
- Réaliser de façon fluide et au-delà de la mémoire, la série complète des 18 mouvements préliminaires, colonne vertébrale du yoga de l'énergie.
- Découvrir et renouveler le sens de la pratique yogique grâce à l'analyse des quelques sutras de Patanjali.