

Programme du week-end

Vendredi

16h	Accueil
17h30 - 19h	Séance de Hatha Yoga
19h30 - 20h30	Repas
21h00	Yoga Nidra Tantrique

Samedi

7h00 - 8h30	Méditation. Pranayama
8h30 - 9h30	Petit déjeuner
9h30 - 10h30	Promenade en forêt
10h45 - 12h30	Séance de Hatha Yoga
12h30	Repas
13h30 - 15h30	Pause
15h30 - 17h00	Satsang
17h00 - 19h15	Séance de Hatha Yoga suivi d'un Yoga Nidra
19h30 - 20h30	Repas
21h00	Projection d'un film sur le yoga

Dimanche

7h00 - 8h30	Méditation. Pranayama
8h30 - 9h-30	Petit déjeuner
9h30 - 10h30	Promenade en forêt
10h45 - 12h30	Séance de Hatha Yoga
12h30	Repas



06 64 77 51 16

Stage de Hatha Yoga



A Magny les Hameaux près de Versailles

Durant les vacances de la Toussaint
vendredi 5 novembre au dimanche 7 novembre

Du vendredi soir au dimanche après le repas	
Pension complète - chambre double	100 € à la réservation
Repas végétariens ayurvédiques	Maison Prairie
Tarif : 365 €	Bonheur
+ 80 € en chambre single	01 30 44 26 08

La Voie du Yoga

Ahimsa - Satya

Pratique du Hatha Yoga selon la ronde des Saisons

Le yoga est profondément relié à la nature. Les postures (asanas) s'en inspirent, la philosophie s'enracine dans les lois qui régissent la vie, la méditation nous relie à l'univers tout entier.

L'ayurvéda considère l'être humain comme un microcosme de cet univers composé des 5 éléments fondamentaux : Terre-Eau-Feu-Air-Éther. De ces éléments entremêlés, 3 forces vitales s'expriment et évoluent au rythme des saisons. C'est la science des Doshas.

L'automne est la saison du dosha Vata sous le signe du mouvement. L'air se refroidit, les jours raccourcissent, les feuilles tombent. C'est le temps de l'apaisement.

La séance de yoga prend en compte les modifications saisonnières exposées selon l'Ayurvéda ritucharya et propose un rythme plus lent afin de calmer les tourbillons portés par les vents et garder l'harmonie intérieure.

Durant ce week-end, nous pratiquerons 4 séances de Hatha Yoga pour pacifier le Dosha Vata. Les repas seront également placés sous le signe de la diététique ayurvédique.

La thématique du Satsang : Les Souffles vitaux appelés Vayus.

Le Prana est l'énergie universelle indifférenciée qui irrigue l'ensemble du vivant. Tout ce qui est créé est gorgé de Prana, source d'existence. Le corps humain capte cette énergie de façon involontaire mais la pratique du yoga permet d'en décupler les effets.

La conscience de cette énergie et de sa circulation par les 5 vayus principaux permet au pratiquant de vivre le Yoga au plus près de la conception indienne.

Le stage est assuré par Olga Roux, professeure de Yoga à Clamart et au centre Tapovan de Paris. En marge de sa passion pour la musique, elle s'intéresse très jeune au yoga. Elle suit régulièrement des cours dont ceux d'Agit Sarkar au Centre du Soleil d'Or à Paris, et suit également l'enseignement de Kar Fung Wu-Santaro, professeure de Techniques corporelles énergétiques par le Qi Gong. Sa rencontre avec le musicien Pandit Lav Kumar Sharma (Institut traditionnel Kaivalyadhama à Lonavla, India) est déterminante, elle reçoit avec lui sa formation professionnelle.



Elle entame également un autre cycle au centre de Recherche du Yoga dans l'Enseignement, sous la direction de Micheline Flak, où elle apprend à transmettre la technique ancestrale de relaxation par le Yoga Nidra et les Techniques de Yoga à l'École. En 2007 elle présente un mémoire « Le Yoga et la Musique ». Sa dernière formation (2014-2016) auprès de Christian Tikomiroff lui permet d'approfondir l'approche tantrique du Yoga Nidra. Elle perfectionne actuellement ses connaissances sur l'anatomie et le mouvement en suivant la formation de Blandine Calais Germain et se rend régulièrement au centre Védantique de Râmakrishna de Gretz.

Lors de la pratique du Hatha Yoga, pour acquérir les bienfaits physiques et psychologiques il convient de rechercher la beauté et non la performance.

