

Week-end Hatha Yoga



Au centre Osélience - Hermeray

5 rue des Rabières
du vendredi 24 juin au dimanche 26 juin

Découvrez la Formule Couple avec des temps de partage dans la dynamique de groupe pour les ateliers Promenade, Satsang, Yoga Nidra, la soirée Cinéma et les repas en commun.

Profitez du Spa, Hammam, Sauna, Massage et Sophrologie (sur rendez-vous)

Du vendredi soir au dimanche midi

Pension complète

(Repas végétarien et bio)

Tarif : 370 € ou 385 €

(adhésion à l'association)

150 € à la réservation

La Voie du Yoga

Programme du week-end

Vendredi

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

Samedi

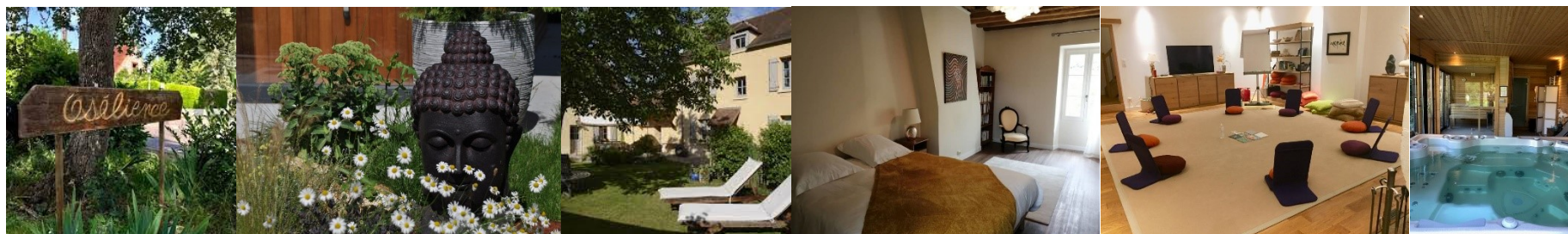
7h00 - 8h30	Méditation. Pranayama
8h30 - 9h30	Petit déjeuner
9h30 - 10h30	Promenade en forêt
10h45 - 12h30	Séance de Hatha Yoga
12h30	Repas
13h30 - 15h30	Pause
15h30 - 17h00	Satsang
17h00 - 19h15	Séance de Hatha Yoga suivi d'un Yoga Nidra
19h30 - 20h30	Repas
21h00	Projection d'un film sur le yoga

Dimanche

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

La Voie du Yoga

Ahimsa - Satya



La Pratique du Yoga Sans faire du Yoga



Il n'est pas un mois qui passe sans qu'un article dans la presse féminine et masculine ne présentent un dossier sur le Yoga. Ces articles reprennent en chœur l'idée rabattue d'un ensemble de postures et d'exercices respiratoires visant au bien-être physique et mental. Certes les plus audacieux s'aventurent à révéler les sources philosophiques issues des Yoga Sūtra de Patanjali. Mais une fois l'hommage rendu, le néophyte en demande de réponse devra s'armer de patience avant de comprendre l'importance des textes sacrés au sein même de l'approche posturale.

Notre monde occidental moderne privilégie les apparences et encourage le culte du corps beau et fort, l'Inde elle-même se tourne de plus en plus vers la performance. A la défense des aspirants yogi(e)s qui recherchent dans ses techniques une méthode « douce et naturelle » pour soulager les maux, il est tout à fait louable de se tourner vers le Yoga afin de mieux vivre dans son corps.

Au fur et à mesure de l'expérience corporelle, en contact avec un professeur attaché à la tradition ancestrale, l'aspirant yogi(e) découvre un univers insoupçonné et pourtant si proche. Au-delà de la pratique qui libère des tensions musculaires et nerveuses, la dimension sacrée de la vie se révèle dans les gestes, à travers les postures, au niveau du souffle et dans le silence.

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 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 Michelin Flak, où elle apprend à transmettre la technique ancestrale de relaxation par le Yoga Nidra et les Techniques de Yoga à l'Ecole. 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 régulièrement ses connaissances sur l'anatomie et le mouvement en suivant la formation de Blandine Calais Germain et se rend au centre Védantique de Râmakrishna de Gretz.

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

