

Anne Pilet

Je suis professeur de Hatha Yoga à Rennes.

J'ai commencé par pratiquer l'ashtanga yoga alors que j'étais étudiante. Je cherchais à ce moment une discipline permettant de gérer le stress et d'avoir une pratique physique respectueuse du corps. Au fil des années, j'ai découvert que le yoga m'apportait bien plus qu'une simple méthode de relaxation. Le yoga était devenu une nécessité pour conserver un équilibre sur le plan physique et mental.

Etant intéressée par la dimension spirituelle de cette pratique, j'ai voulu aller plus loin sur le chemin et j'ai alors découvert le yoga Sivananda. C'est par mes séjours à l'ashram Sivananda d'Orléans et surtout par mes formations de professeur de Yoga Sivananda (en Inde et en France) que j'ai pu aborder le yoga dans toutes ses dimensions : le karma yoga (service désintéressé pour autrui), le bhakti yoga (cérémonies spirituelles et chants de mantras), le raja yoga (contrôle du mental notamment par la pratique des asanas, du pranayama et de la méditation) et le jnana yoga (philosophie du Vedanta).

Je continue de me former et de faire des retraites régulières dans l'ashram Sivananda. C'est d'ailleurs à cet endroit que j'ai eu la joie de rencontrer Frédérique, organisatrice du Festival Om Shanti au Chambon ☺ .

En parallèle, je suis régulièrement des stages auprès de professeurs de différentes traditions tels que Michèle Lefèvre (école de Yoga et d'Ayurveda Yogamrita) et de Marie-Christine et Nicolas Le Berre (Yoga de l'énergie et Yoga égyptien) et bien d'autres yogis.

<https://instantyogarenes.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/instantyoga/>



Les séances que je vous propose au Festival Om Shanti de Chambon :

* Séance de Yoga Sivananda

Série posturale de 12 postures fondamentales et des variations, salutations au soleil, exercices de respiration et relaxation selon l'enseignement Sivananda.

Ce yoga traditionnel est né dans les Himalayas en Inde. Il a été enseigné par Swami Sivananda puis répandu à travers le monde par son disciple Swami Vishnudevananda.

C'est une série relativement exigeante qui a un effet harmonisant pour le corps et l'esprit. L'ordre des postures est conçu pour faire monter l'énergie en stimulant notamment les 7 chakras principaux (centres énergétiques).

Les 2 exercices respiratoires pratiqués à chaque séance sont kapalabhati (effet stimulant et réchauffant) et anuloma viloma (effet équilibrant).

Séance de 2h

Niveau intermédiaire et avancé

* Séance de Yoga sur le Manipura Chakra

Manipura chakra est le centre énergétique situé au niveau du nombril. C'est une énergie puissante associée à l'élément Feu. Cette énergie permet au corps et au mental de transformer la nourriture, les idées, les émotions en une forme plus assimilable.

Sur le plan physique, un travail sur le manipura chakra améliore la digestion et le métabolisme. Sur le plan psychique, il confère une meilleure gestion des émotions et apporte plus de confiance en soi, de volonté et d'enthousiasme.

Séance d'1h10

Niveau intermédiaire et avancé

* Séance de Yoga sur les 5 éléments

Ce que nous trouvons dans l'Univers (macrocosme), nous le trouvons aussi à l'intérieur de nous (microcosme). Cette séance vous invitera à prendre conscience des 5 éléments de la nature (terre, eau, feu, air et espace) à l'intérieur de votre être.

Si la météo est favorable, cette séance pourra se pratiquer en extérieur

Séance d'1h10

Tous niveaux