



J' enseigne le Hatha Yoga suivant les méthodes de l'ENPY dans l'écoute de l'élève, toujours en équilibre entre douceur et fermeté.

Cet enseignement basé sur les textes traditionnels du Hatha Yoga, (Hatha Yoga Pradîpikâ, Gheranda Samhita, Siva samhita etc.) et principalement des Yoga Sutra de Patanjali, a été mis au point après un travail de recherches en anatomie, et en analyse des mouvements par les enseignants de l'ENPY.

Les textes traditionnels précisent de prendre la posture avec stabilité dans le confort et l'aisance.

Pour Krishnamacharya le grand Yogi contemporain: « ce n'est pas l'individu qui doit se plier aux techniques du Yoga, ce sont les techniques du Yoga qu'il faut ajuster pour chaque individu ». Nous essayons d'éveiller la personne au respect de soi, à l'autonomie et l'ouverture d'esprit, qualités chères aux traditions du Yoga.

Je m'intéresse aussi aux bienfaits du yoga pour des personnes en perte de codes sociaux, handicap ou mal être ainsi que pour les enfants.

Ecole Nationale de Professeur de Yoga Audenge, Ashram de Yoga Sivananda Orléans, Ashram D'Arnaud Desjardins Les Amis D'Hauteville, Réflexologie plantaire et massage .

Formation yoga du Cachemire Eric Baret.

Pendant le festival je propose cours de vinyasa pour des pratiquants réguliers .

Et cours de yin yoga pour tous .



COURS DE VINYASA Le principe du Vinyasa est le lien entre le mouvement du corps et la respiration.

Sri T Krishnamacharya, maître de Sri K Pattabhi Jois, de BKS Iyengar, de Indra Devi, de Desikashar, ses quatre disciples les plus connus, nous a révélé les secrets du Vinyasa Krama au travers de ses enseignements, en particulier grâce à A G Mohan et Desikashar qui ont ré-édité les deux parties de son livre Yoga Makaranda.

Il s'agit d'un Yoga dynamique avec des postures qui varient à chaque séance contrairement à l'Ashtanga Vinyasa Yoga où les séries sont toutes pré-établies.

Les mouvements s'enchaînent en harmonie avec une respiration consciente et maîtrisée.

Le système nerveux est calme, le mental équilibré, la circulation activée, les cellules régénérées et les organes internes stimulés.

Tout ceci favorise la purification de l'organisme entier.

Aucune expérience préalable n'est nécessaire, seul une grande motivation suffit.

YINYOGA

Un cours de yin yoga est doux

Nous restons 5 minutes dans chaque posture afin de laisser au corps l'acceptation de la posture dans un accueil complet avec une compréhension subtile et profonde dans l'intimité de la posture proposé et le respect du corps.

CONFERENCE SUR LES ANGAS DU HATHA YOGA YAMA NYAMA

Présentation des textes traditionnels du Hatha yoga , des Angas du yoga, yama, nyama.

1.

