



4 professeurs
de la même lignée de yoga
(Sri Krishnamacarya- et
T.K.V. Desikachar)



FESTIVAL YOGA “trouver l'équilibre”

en ces temps troublés et anxiogènes, nous
vous proposons une parenthèse à la
découverte des différents outils que
propose le yoga pour trouver la paix
intérieure et l'équilibre

contact et inscriptions

leyogaparlecriture@gmail.com
06 84 97 43 00

infos
leyogaparlecriture.com



JEUDI 1er MAI
SAMEDI 3 MAI
DIMANCHE 4 MAI
à RAMBOUILLET
et VERSAILLES



LE PROGRAMME



JEUDI 1er Mai
Lieu : 6 place Raimu
Rambouillet

9:00 à 11:00

Atelier : Leela yoga
®Lego Serious Play
avec Hariprasad
45 €

11:15 à 12:15

Pratique de postures
avec Sylvie
20€

14:15 à 16:15

Atelier : Yoga et écriture
avec Sylvie
45€

16:30 à 18:30

Atelier : Raga yoga
avec Hariprasad
45 €

Forfait journée 145€



SAMEDI 3 MAI
Lieu : 65bis rue du Maréchal
Foch, Versailles

10 :30 à 13:00

Conférence
Marc Ballanfat
Yoga Sutra
20€

14:45 à 16:45

Atelier
Laurence Maman
Ayurveda : un modèle de médecine
traditionnelle
45€

17:00 à 18:00

Pratique de postures et pranayama
avec Eniko
20€

Forfait journée 80 €



DIMANCHE 4 MAI
Lieu : Rambouillet

8:30 à 10:30

Pratique Aruna Mantra
avec Eniko
45€

11:00 à 13:00

Atelier
"Trouver la paix
dans le chaos du monde"
avec Hariprasad
45€

14:15 à 16:15

"Trouver la paix
dans le chaos du monde"
(suite)
avec Hariprasad
45 €

16:30 à 18:00

Pratique de postures et méditation
avec Sylvie
20€

Forfait journée 145 €

LES ATELIERS

LEELA YOGA : À travers l'utilisation de la méthode LEGO® SERIOUS PLAY®, une manière ludique de réfléchir sur soi-même. Cette expérience utilisera aussi les outils introspectifs du yoga (concentration, méditation). Cet atelier permettra aux participants de découvrir leurs schémas mentaux intérieurs et les pouvoirs dont ils disposent pour répondre aux défis de leur vie



RAGA YOGA : Cet atelier est basé sur la musique classique indienne. L'écoute de l'illustration musicale des neuf différentes émotions répertoriées dans cet art, devient un point de départ pour une exploration de soi plus profonde. À la musique, s'ajoutent des moments de partage et de réflexion



YOGA ET ÉCRITURE : aborder, comprendre et s'appropriier les concepts du yoga à travers ses propres mots. Exercices ludiques d'écriture à partir de photos, propositions diverses. Expression de soi et partage



ARUNA MANTRA : Selon la tradition de Sri Krishnamacharya. une pratique de 32 Salutations au Soleil alternées avec le chant du mantra Aruna chanté par Eniko. (chacun pratique la Salutation au Soleil qu'il connaît (ou suit la guidance de la professeure) ou simplement reste en méditation. Chacun aborde cet atelier à son rythme . Expérience unique de pratique méditative



TROUVER LA PAIX DANS LE CHAOS DU MONDE : Un voyage intérieur pour découvrir un espace d'ancrage et de paix en soi dans le chaos du monde actuel. Hari propose différentes méthodes ludiques et interactives, notamment le Flow Game. Moments d'échanges et lien avec le Yoga Sutra

BÉNÉFICIEZ DE TARIFS RÉDUITS

- si vous vous inscrivez avant le 10 Avril : 10% de réduction sur l'ensemble de vos ateliers
- si vous hébergez une personne venant de loin : 1 atelier de 45 € offert
- si vous venez avec 2 autres personnes : 1 atelier de 45 € offert

sur le site leyogaparlecriture.com

vous trouverez des liens pour des appartements en Airbnb à Rambouillet

HARIPRASAD VARMA

Coach de vie et de leadership
accrédité à l'international.
Modérateur LEGO® SERIOUS
PLAY® et FLOW GAME.

Yoga thérapeute.
Fondateur de Zensei et
Yogashala et co-fondateur de
Trtiya, il propose des cours, des
ateliers, et des retraites pour le
développement personnel, le
leadership, la santé et sur la
décolonisation.



LAURENCE MAMAN

Médecin et
formateur de
professeurs de yoga,
élève de T.K.V.
Desikachar à partir
de 1977. Elle s'est
également formée
depuis de
nombreuses années,
au chant. Titulaire
d'un master de
psychanalyse de
l'université Paris 8,
elle y prépare une
thèse sur le thème : «
L'Inde et le Yoga sous
le regard de la
psychanalyse ».

QUI SOMMES NOUS ?

SYLVIE CHAUVET

Professeure de yoga
diplômée de l'IFY dans la
lignée de T.K.V. Desikachar
(Viniyoga).

En constante recherche et
formation auprès
d'instituts en Inde (Yoga
Vahini, Ritambhara, Yoga
Nidhi)

Également autrice de
fictions, a développé une
méthode d'approche du
yoga par l'écriture.

Fondatrice de "France-
India Yoga Sangha" pour le
rapprochement entre
pratiquant-es et
enseignant-es indiens et
français.



MARC BALLANFAT

est agrégé de
philosophie, et docteur en
philosophie (1986) et en
histoire des religions. Il est
aussi chargé de cours à
l'université Paris IV Sorbonne.
Traducteur depuis le sanskrit
et spécialiste des
philosophies de l'Inde
ancienne, il a publié de
nombreux ouvrages.
Notamment une traduction
de la Baghavad Gita et
récemment « YogaSutra, les
aphorismes de l'école de
yoga » chez Albin Michel.



ENIKO PIANOVSZKY

Eniko pratique le yoga
depuis plus de trente ans et
partage ses connaissances
et sa passion dans la
tradition de Vinyasa Krama
Yoga. Élève de Srivatsa
Ramaswami et Saraswathi
Vasudevan dans la lignée de
Sri T. Krishnamacharya.
Formatrice professionnelle à
US Yoga Alliance, membre
de la Fondation Viniyoga
France et yoga thérapeute
certifiée par Yoga Vahini.
Membre de la faculté aux
Pays Bas de l'école Awake
Yoga et de l'école
YogaVahini en Inde.
Eniko conduit des
programmes de chants
védiques, et groupes
d'études de texte de
tradition avec son mentor,
Savithri Ravikrishnan.