

Venez expérimenter le yoga pour vous aider à mieux vous connaître et gérer votre vie

À l'occasion de son passage exceptionnel en France, j'ai le plaisir d'accueillir HARIPRASAD VARMA

QUI EST HARIPRASAD ?

Hari est thérapeute de yoga et coach exécutif. Il est le fondateur de Yogaśāla et Zensei.

Il a suivi sa formation de Yoga Thérapie à Yoga Vahini (fondée par Smt. Saraswati Vasudevan). Il est membre de l'Ashram Ritambhara (co-fondé par Sri Raghu Ananthanarayanan) où il pratique l'Antaranga Yoga (travail intérieur par le yoga) d'après le Yoga Sutra.

Il a également suivi les enseignements de Srivatsa Ramaswamy, R. Sriram, Dr. Latha Sathish, et Jyotsna, toujours dans la tradition de Sri T Krishnamacharya.

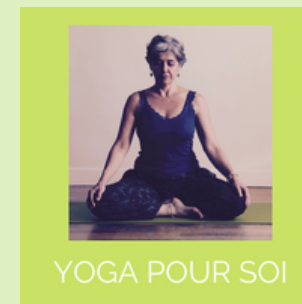
Il a organisé de nombreuses retraites de yoga en Inde et à l'étranger et anime des programmes de coaching et de leadership pour les professionnels et les entreprises.

Hari est formé à LEGO® SERIOUS PLAY® par l'Association of Master Trainers. Il est également praticien certifié de la pédagogie du théâtre interactif Théâtre des Opprimés.

UN WEEK-END AVEC SOI

2 et 3 MARS 2024

avec HARIPRASAD VARMA



inscriptions

leyogaparlecriture@gmail.com

06 84 97 43 00

SAMEDI 2 MARS

9H - 12H

RĀGA YOGA

Cet atelier est basé sur la musique classique indienne. L'écoute de l'illustration musicale des neuf différentes émotions (rasa) 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.



+ CHANT VÉDIQUE

Une initiation aux chants de guérison des Védas, avec introduction aux principes de base du chant védique. L'atelier propose de la pratique et de l'écoute de chants védiques liés à la guérison, ainsi que de la méditation guidée à travers ces chants.

TARIFS

1 ATELIER MATIN	50€
1 ATELIER APRÈS-MIDI	70 €
FORFAIT 1 JOURNÉE	110€
FORFAIT 2 JOURNÉES	200 €

Les ateliers auront lieu
à Rambouillet
au 6 place Raimu



SAMEDI 2 MARS

14H - 18H

RELATION EN MIRROIR

Dans cet atelier, vous aborderez votre relation aux autres sous un angle différent afin de voir ces relations comme un miroir de vous-mêmes et mieux comprendre qui vous êtes. Cet atelier permet de prendre du recul avec l'idée d'être victime de circonstances et de relations pour prendre en charge sa propre expérience dans l'espace relationnel. Il permet également de créer un récit ou une histoire sur la façon dont on souhaite co-crée ses relations futures. La méthode proposée impliquera du théâtre interactif et des partages dans la bienveillance.



DIMANCHE 3 MARS 9H - 12H

LEGO® SERIOUS PLAY®

À travers l'utilisation de la méthode LEGO® SERIOUS PLAY®, une manière ludique et créative de réfléchir sur soi-même. Cet atelier vous permettra de découvrir vos schémas mentaux intérieurs et les pouvoirs dont vous disposez pour répondre aux défis de votre vie.



Cet atelier utilisera aussi les outils introspectifs du yoga (concentration, méditation) et fera le lien avec les archétypes humains abordés dans l'épopée du Mahabharata, le grand récit épique de l'Inde, (l'équivalent de l'Illiade dans notre culture).

COMMENT VENIR ? DEPUIS PARIS

Par la Gare Montparnasse
Transilien en direction de Chartres ou Le Mans. (train semi-direct 35 mn)
arrêt à RAMBOUILLET

Nous sommes à 15 mn à pieds de la gare.

Si vous souhaitez que l'on vienne vous chercher à la gare de Rambouillet, prévenez la veille de l'horaire de votre arrivée.

LES COURS SE DÉROULERONT EN ANGLAIS AVEC TRADUCTION



DIMANCHE 3 MARS 14H - 18H

CARTE DE VIE PAR LE TAROT / PUISER DANS LA SAGESSE INTUITIVE

Cet atelier vous permettra de vous connecter à votre sagesse intuitive à travers les cartes de tarot. Vous serez en mesure de créer une carte de vie de vos différents espaces de vie, de votre réalité actuelle avec ses modèles, et trouverez des conseils pour les prochaines étapes de votre vie en 2024.



QUI SUIS-JE

SYLVIE CHAUVET

Je suis enseignante de Yoga , formée à L'Institut Français de Yoga par Marina Margherita, elle-même élève de T.K.V. Desikachar.

J'ai à coeur de transmettre cette approche complète du yoga où la pratique des postures est indissociable de la philosophie des grands textes védiques.



POURQUOI CES ATELIERS ?

Je continue à me former et à explorer le yoga et sa philosophie auprès de professeur-es français-es mais aussi indiens et indiennes.

Notamment avec Yoga Vahini (fondé par Smt. Saraswati Vasudevan) et l'ashram Ritambara (co-fondé par Sri Raghu Ananthanarayanan), dans la lignée de Sri T. Krishnamacharya et T.K.V. Desikachar.

Je souhaite aujourd'hui favoriser le lien entre ces écoles en Inde et les élèves et enseignant-es en France soucieux de pratiquer le yoga dans toute sa richesse.

CES ATELIERS NE COMPORTENT PAS OU PEU DE PRATIQUE DE POSTURES, mais utilisent d'autres méthodes interactives et dynamiques.



QUI PEUT SUIVRE CES ATELIERS ?

TOUT LE MONDE, QUEL QUE SOIT LE NIVEAU DE PRATIQUE DE YOGA

Le yoga est un merveilleux outil pour apprendre à mieux se connaître. Il a pour but de nous aider à changer nos attitudes, nos croyances erronées sur nous-mêmes ou notre entourage, afin de se sentir plus en adéquation avec soi-même et le monde dans lequel nous vivons.

Ces ateliers s'adressent donc à toute personne désireuse de trouver la paix intérieure

