

Yoga de l'Essentiel

Asana, Pranayama, Naada, Savasana

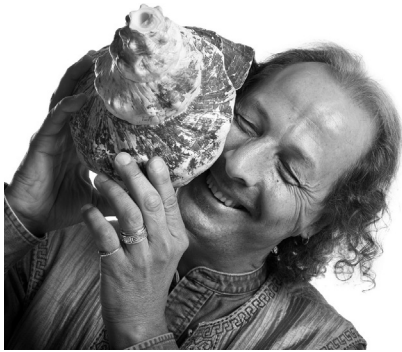
Posture, Respiration, Son, Relaxation

François Raoult

Samedi 20 et Dimanche 21 Mai, 2017

Horaires : 10h à 13h et 14h à 16h30

Dans ce stage nous étudierons les connections multiples entre la respiration, la posture. Ce qui nous emmènera vers des états de conscience plus subtils du corps pranique et des vibrations sonores du corps que nous ferons résonner tel un instrument de musique. Le matin, asanas dynamiques, leur relation et leur préparation aux pranayamas classiques. L'après-midi, postures de repos profond et méditation. Pranayama et nada yoga.



François Raoult se dédie à l'enseignement du yoga avec intégrité et compassion. C'est à 19 ans, lors d'un pèlerinage en Inde qu'il est amené à explorer la voie du yoga. Diplômé de l'École Nationale de Yoga de Paris, il enseigne depuis 1975. Un an plus tard, il rencontre Sri B.K.S. Iyengar duquel il reçoit une certification. François a également étudié la méditation avec Zen Master Thich Nhat Hanh, l'Ayurveda avec le docteur Svoboda et l'anatomie avec Thomas Myers. En 1985, il fonde l'Open Sky Yoga Center à Rochester dans l'état de New York. Membre de Yoga Alliance, il est régulièrement invité à enseigner à travers les États-Unis, le Canada, l'Europe et le Mexique. Il guide des groupes dans le Sud de l'Inde. François enseigne aussi à l'École du Corps-Conscience, à Montpellier et au Centre Naada Yoga de Montreal. Musicien accompli, François détient une maîtrise d'ethnomusicologie et est certifié en Yoga du Son et Yoga du Rire!

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।५२।

II.52 tatah kṣīyate prakāśa āvaraṇam

Posture, Respiration, Son, Relaxation

"Pranayama removes the veil covering the light of knowledge and heralds the dawn of wisdom."

TRANSLATION B.K.S.IYENGAR

"Pranayama dissout le voile qui masque la lumière de la connaissance et annonce la naissance de la Sagesse."

PATANJALI YOGA SUTRAS

Tarifs: Week end entier 170 €
samedi ou dimanche seulement 90 €
priorité sera donnée aux participants week end complet.

Lieu: Yoga Room
rue Defacqz 78 - 5eme etage, 1060 Brussels

Paiement: A Open Sky Inc
Par transfert, paypal ou carte de credit

Infos: 0032 485 69 53 05
Nicole: ncouloubaritsis@gmail.com

François Raoult: yogawave@rochester.rr.com www.openskyyoga.com



Bulletin d'inscription à renvoyer à Nicole Couloubaritsis

Nom _____

Adresse _____

Telephone _____ E-mail _____

Profession _____

