

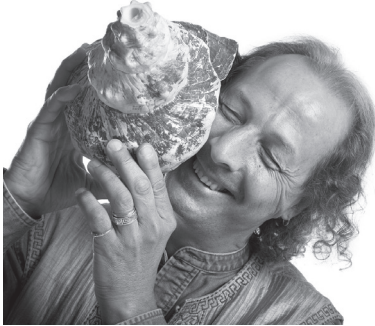
# Yoga et Relaxation pour le dos

avec **FRANÇOIS RAOULT**

Organisé par **AUDREY YOGA, MILAN, ITALIE**

Enseigné en Français, en direct streaming sur zoom avec un an d'accès en replay sur la plateforme <https://www.restorativeyoga.online>

**24 AVRIL 2021 10h-12 et 13-15h (France)**



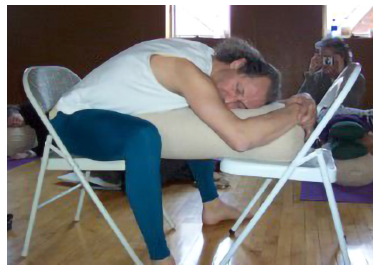
**François Raoult, M.A. ERYT 500,**

**C-IAYT** est le fondateur et directeur du Centre Open Sky Yoga à Rochester, NY et enseigne le yoga depuis 1975.

Il 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 de niveau Junior 3. Pendant une décennie, il a joué dans les festivals de théâtre européens avec une troupe de marionnettistes d'avant garde et a composé la musique des spectacles. La manipulation des marionnettes à fil l'a conduit à explorer le yoga et le tai chi. François a également étudié la méditation avec Zen Master Thich Nhat Hanh au village des pruniers, 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. Chaque année, il donne un stage d'été en Crète et guide un groupe de yoga dans le Sud de l'Inde. Musicien accompli, certifié en Gong Yoga et Yoga du Rire (!). François Raoult détient une maîtrise en ethnomusicologie.

François a collaboré au projet du Livre "Back Care Basics" de Dr. Mary Schatz et a dirigé un programme de yoga thérapeutique pour le dos dans un hôpital de Rochester, New York pendant plusieurs années. Ce stage couvrira:

- Les adaptations posturales pour les différentes pathologies du dos (sciatique, ostéoporose, hernie discale, scoliose)
- L'anatomie et l'histoire de la colonne vertébrale
- le rôle des muscles du dos, des abdominaux, du psoas
- l'influence de la voûte plantaire et du genou valgum/varum sur la posture debout
- La respiration profonde pour détendre le système nerveux
- Les postures de relaxation profondes pour relaxer le dos



## INFORMATION

info@restorativeyoga.fr  
ou yogawave108@gmail.com  
COUT 90€ 108\$  
Inscriptions sur :

**zoom** Open Sky

Audrey Yoga ●●

[www.openskyyoga.com](http://www.openskyyoga.com)

<https://restorativeyoga.fr>