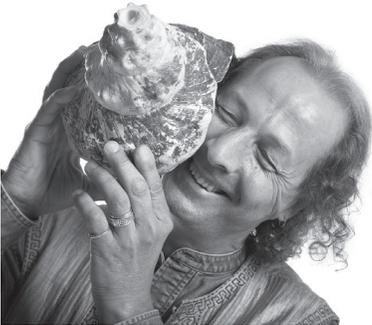


# SADHANA

Comment développer une pratique personnelle?  
Souplesse. Endurance. Équilibre. Relaxation. Méditation.



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 en Crête 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.

## INFORMATION

info@restorativeyoga.fr  
ou yogawave108@gmail.com

COUT 90€ 108\$  
Inscriptions sur :

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>

**OUVERT À TOUTES ET À TOUS!**

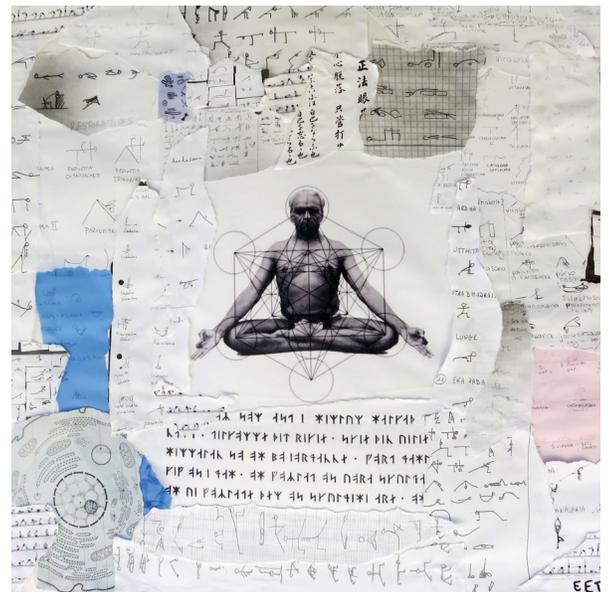
**27 NOVEMBRE 2021 9h à 13h (Paris) avec une petite pause**

Nous explorerons la pratique quotidienne du yoga dans notre relation à la force de gravité (debout, assis, couché, inversé) et dans les plans de mouvement (sagittal, frontal et transversal) pour rester fonctionnel de manière optimale.

- Comment organiser une pratique régulière hebdomadaire, mensuelle, annuelle également à long terme d'un point de vue ayurvédique
- Quel est le meilleur moment pour le pranayama, les postures de repos profond, les inversions ?
- Comment planifier les poses et les contre-poses? Comment improviser le vinyasa, les séquences sur un thème donné? Comme dans la composition musicale, il y a des adagio, des allegro, un apex et une résolution progressive jusqu'au silence. Il y a des variations infinies à explorer.
- Combien de temps pour pratiquer? Y a-t-il un minimum vital?
- Comment se préparer progressivement à des postures plus avancées?
- Comment, par sa pratique, répondre aux besoins de santé individuels mais aussi de santé universelle en tant qu'être humain pour renforcer le système immunitaire et prévenir les pathologies les plus courantes.

En théorie, les cours hebdomadaires et les stages sont là pour nous donner des idées, pour inspirer une pratique, pas pour la remplacer. Comme un

artiste peut pratiquer son art en cherchant, en créant, avec des moments de doute, des moments inspirés. nous apprendrons ou améliorerons notre yoga quotidien, notre Sadhana.



**Zoom** Open Sky

Audrey Yoga ●●

[www.openskyyoga.com](http://www.openskyyoga.com) <https://restorativeyoga.fr>