

FORMATION 20H PRĀṆĀYĀMA

FRANÇOIS RAOULT

BRUXELLES

27-28 Fevrier 1er Mars 2026

Ces sessions interactives et créatives couvriront :

Anatomie de la respiration • Comment / quand enseigner et pratiquer le pranayama – l'art et la science de la respiration • Ujjayi, viloma, bhramari, nadi shodhana, kapalabhati, bhastrika, sitali, sitakari • Explorer la respiration naturelle à l'état sauvage • Approche Ayurvedique du pranayama pour pacifier les doshas • Asanas, postures dynamiques et régénératrices pour amplifier le souffle et préparer le champ pratique • Bandha ou a-bandha, science des sceaux et de l'irrigation • Écouter et moduler le son du souffle comme mantra • Différentes approches pour chanter le Om • Savasana, vibration et respiration cellulaire

FRANÇOIS RAOULT MA, ERYT 500

est le fondateur du Centre Open Sky Yoga à Rochester, NY. 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 directement une certification. Pendant une décennie, il a joué dans les festivals de théâtre européens avec une troupe de marionnettes d'avant garde et a composé la musique des spectacles. François a également pratiqué la méditation avec Zen Master Thich Nhat Hanh au village des Pruniers, l'Ayurveda avec le Dr Svoboda et l'anatomie avec Thomas Myers. 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

Vendredi 14-19h

Samedi et dimanche 9-17

550€ (495€ avant le 1er janvier)

Centre Perou, avenue du Perou 23,
1000 Bruxelles

ncouloubaritsis@gmail.com

yogawave108@gmail.com

openskyyoga.com

