

14h00	Accueil et inscription aux ateliers					
14h30	Ouverture de la fête par la présidente, présentation des intervenants.					
15h15 à 16h15	Conférences	Atelier n°1	Atelier n°2	Atelier n°3	Atelier n°4	Atelier n°5
		Les Religions Face aux Femmes <i>Ariane Buisset</i>	Méditation <i>Gérard D'Artois</i>	Torsions et Rotations <i>Evelyne Andonov</i>	Postures et variations <i>Jacques Choque</i>	Sûrya Namaskâra <i>Pascal Mauffret</i>
	La plupart des religions étant centrées sur l'homme (théorisées et pratiquées par des hommes, essentiellement), quelles sont les carences dont souffrent les femmes et comment pourraient-elles réintégrer positivement les religions ? A l'issue de ce questionnement et en cours d'écriture, « Les Religions Face aux Femmes » est à paraître aux éditions l'Originel. <i>lieu : auditorium</i>	Approche de la méditation par la posture immobile, l'apaisement du mental, la vigilance intérieure et la présence à soi. <i>lieu : salle multi-media</i>	Séances consacrée en priorité aux rotations vertébrales à partir des différents appuis au sol : postures debout, postures assises ou en position couchée, sur le dos ou sur le ventre. Cette famille posturale ouvre un large champ de possibilités. <i>lieu : foyer</i>	Jacques Choque vous propose une approche technique rigoureuse du travail postural (postures de base et variantes) De plus il met l'accent sur l'importance des consignes claires et précises dans la démarche pédagogique. <i>lieu : classe 1</i>	Les Salutations au Soleil du yoga peuvent se pratiquer selon de multiples formes. Celles qui vous sont présentées dans cet atelier, selon l'enseignement de Saccidânanda Yogi, associent l'enchaînement postural avec un travail du souffle. <i>lieu : grande salle</i>	Au cours d'une pratique simple, accessible aux « débutants », coordonner respiration, geste conscient et déplacement du « regard intérieur » pour s'installer en douceur dans quelques postures et s'ouvrir à différentes ambiances. <i>lieu : classe 2</i>
16h15 à 17h15	Pause thé – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces					
	Yoga : présence à soi, présence au monde <i>François Roux</i>	Méditation <i>Anne-Marie Le Bouche</i>	Yoga Nidra <i>Anne-Marie Rousseau</i>	Hatha Yoga <i>Sylviane Delourmel</i>	Le Corps Energétique <i>Ariane Buisset</i>	Pranayama <i>Pascal Mauffret</i>
17h15 à 18h15	La grande majorité des maîtres insistent sur la nécessité de se rendre « présent au présent ». Or, les « tourbillons du mental » (vritti) font partie intégrante de notre fonctionnement psychique habituel. L'agitation, la dispersion et les conflits qui en résultent souvent constituent un obstacle majeur sur la voie de l'unité. Passionnant « chemin de présence », le Yoga nous enseigne comment mieux habiter notre corps, pacifier le mental, trouver les passages menant au-delà des tourbillons et revenir à l'être profond, source de joie de vivre. <i>lieu : auditorium</i>	Approche de la méditation par la posture immobile, l'apaisement du mental, la vigilance intérieure et la présence à soi. <i>lieu : salle multi-media</i>	Une technique de relaxation profonde, dans l'immobilité physique. Ce voyage intérieur nous permet de faire connaissance avec ce qui nous habite sur les plans corporel, énergétique, mental, émotionnel et symbolique. <i>Lieu : foyer</i>	Pratique selon l'enseignement de Swâmi Satyananda : Les postures classiques seront revisitées avec un centrage systématique de l'attention sur le ou les centres d'énergie (chakra) concernés par chaque asana, ce qui conduira à découvrir ou à approfondir la dimension subtile de la pratique corporelle. <i>lieu : classe 1</i>	Comment sentir le corps énergétique ? Comment améliorer ses sensations au profit des postures ? Comment améliorer chaque posture en utilisant les propriétés du corps énergétique ? Tels sont les enjeux de cet atelier. <i>lieu : grande salle</i>	Le pranayama est une composante du yoga, dans son travail sur la respiration. La sensibilité respiratoire, les rythmes et les rétentions, accompagnés des bandhas, forment l'ossature de cette technique qui amène au contrôle du souffle, du corps et des fonctions mentales. <i>lieu : classe 2</i>
	Yoga et Méditation <i>Yann Le Boucher</i>	Méditation <i>Muriel Lagarde</i>	Les Poussées Fondamentales <i>Mathieu</i>	Ashtanga Yoga <i>Luc Carimalo</i>	Salutation au Soleil <i>Jacques Choque</i>	Yoga Eva Ruchpaul <i>Mélanie Denis</i>
18h30 à 19h30	Méditation et Yoga sont souvent considérés comme des disciplines distinctes, voire sans rapport, comme si l'on pouvait pratiquer l'une sans se soucier de l'autre. Cette conception erronée va souvent de paire avec la croyance selon laquelle la méditation serait essentiellement liée au Bouddhisme. En réalité la méditation ne peut être séparée du Yoga, au même titre que les postures ou le pranayama. Comprendre la place de la méditation dans le Yoga, en avoir un aperçu pratique et évoquer le rapport entre la méditation yogique et la méditation bouddhiste, tels seront les trois thèmes principaux de cette conférence. <i>lieu : auditorium</i>	Approche de la méditation par la posture immobile, l'apaisement du mental, la vigilance intérieure et la présence à soi. <i>lieu : salle multi-media</i>	Cette forme classique de yoga permet d'approcher les postures d'une autre manière. Cette véritable linguistique du corps va vous permettre de construire tous les asanas, à partir de la combinaison de 6 poussées fondamentales aussi fatalement que, les morphèmes forment des mots et des textes. <i>lieu : foyer</i>	Découverte de l'Ashtanga Vinyasa Yoga selon le maître indien Pattabhi Joys. <i>lieu : classe 1</i>	Jacques Choque vous propose de découvrir ou de redécouvrir l'extraordinaire richesse de la Salutation au Soleil: variantes posturales, différentes approches respiratoires, précisions biomécaniques... <i>lieu : grande salle</i>	Approche du travail corporel selon la méthode d'Eva Ruchpaul (postures combinées au souffle). <i>lieu : classe 2</i>
21h00	Spectacle "Danses de l'Inde du Sud" Avec Brigitte Chataignier, Jaya Lestréhan, Michel Lestréhan et la Compagnie Prâna.					

Les Intervenants

Les conférenciers

François Roux (invité d'honneur) : licencié ès lettres et diplômé des sciences politiques de Paris, François Roux a été formé dès son adolescence à la pratique du yoga et à l'étude des enseignements traditionnels de l'Inde, qu'il n'a jamais cessé d'approfondir. Il enseigne les philosophies du yoga et les spiritualités de l'Inde dans les Ecoles Françaises de Yoga de Paris et de Province. Il donne également des conférences dans toute la France et en Europe, ainsi que des cycles d'étude consacrés aux Yoga-Sûtra de Patanjali, à la Bhagavad Gîtâ et aux principaux textes du Yoga. Ecrivain, il a publié trois livres : « Harmonique », « l'An Neuf » et « La Source Océane », aux éditions Agamât.

Ariane Buisset : Ariane enseigne depuis trente ans plusieurs styles de Yoga à Paris et dans l'Orne, ainsi que le chant diaphonique. Elle fait partie des formateurs de l'Ecole Van Lysebeth de Villecresnes et anime un centre de Yoga et méditation Zen dans l'Orne, où elle organise des retraites régulières. Elle a écrit six livres : trois essais sur les religions et plusieurs recueils de contes sur l'éveil. (éd. Adyar, Trajectoire, A. Michel, le Relié et Almora.)

Yann Le Boucher : Docteur en Etudes Indiennes et enseignant de yoga, Yann est co-fondateur de YogaRennes. Il a été formé à l'Advaita Védânta en Inde, approche qu'il a approfondi en France auprès d'Arnaud et de Denise Desjardins et qu'il retransmet en parallèle à l'Ashtanga Yoga. Par ses conférences et ses cours hebdomadaires, Yann est un exemple vivant du lien indéfectible entre la pratique du yoga et la spiritualité.

Les responsables des ateliers pratiques

Jacques Choque, formateur en disciplines corporelles et professeur de yoga exerçant en Normandie, est l'auteur de nombreux ouvrages, dont « La méditation pour tous », éditions Grancher.

Ariane Buisset, (présentation ci-dessus).

Muriel Lagarde-Maisi, présidente de la FIDHY.

Ils sont invités l'un et l'autre par YogaRennes.

Evelyne Andonov, Luc Carimalo, Gérard D'Artois, Sylviane Delourmel, Mélanie Denis, Anne-Marie Le Boucher, Pascal Mauffret, Mathieu, Yvonne Perrier et Anne-Marie Rousseau sont tous professeurs de Yoga et membres de YogaRennes.

Soirée-Spectacle : Danses de l'Inde du Sud Mohini Attam avec Brigitte Chataignier Bharata Natyam avec Jaya Lestréhan Kathakali avec Michel Lestréhan

Les danses de l'Inde du Sud évoquent les divinités ou la mythologie dans leur aspect expressif, mais également la musicalité, le rythme et la beauté dans les chorégraphies traditionnelles de style "lasya" (feminin) ou "tandava" (masculin).

Une introduction au langage symbolique des gestes "mudra" et des expressions codifiées des yeux et du visage "abhinaya" sera proposée au début du spectacle.

Informations pratiques

Lieu : Lycée de l'Assomption,
18 boulevard Paul Painlevé, 35000 Rennes.
Bus, ligne n° 19 au départ de République.

Participation financière :

Après-midi + soirée = **17 €**
Après-midi seule (14h-19h30) = **10 €**
Soirée seule = **8 €** (enfants de -18 ans = 4€)

Réservation :

- Jusqu'au 23 janvier, par coupon-réponse à envoyer à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 RENNES
- le 26 janvier, billets en vente sur place.

Utilisation possible du passeport Loisir et Culture.

Prévoir tapis et couverture pour la pratique des ateliers.

Qui sommes-nous ?

L'association **YogaRennes** se propose de regrouper les principaux acteurs du Yoga de la région rennaise afin de favoriser localement la connaissance et la pratique de cette discipline.

YogaRennes est à l'initiative de la Fête du Yoga. Elle édite un annuaire des professeurs membres et une lettre d'information gratuite.

Pour vous abonner à ce bulletin et/ou consulter le site de l'association, rendez-vous sur :
www.yogarenn.es.org



6^{ème} Fête du Yoga

Le Yoga

dans tous ses Etats

Pluralité et Unité des Pratiques



Conférences et ateliers

avec les membres de YogaRennes et leurs invités

En soirée :

"Danses de l'Inde du Sud"

avec la compagnie Prana

Samedi 26 janvier 2008

de 14h à 22h30

au Lycée de l'Assomption (Rennes)

Informations : www.yogarenn.es.org ou tél : 02 99 67 23 39