

14h00	Accueil et inscription aux ateliers					
14h30	Ouverture de la fête par la présidente, présentation des intervenants.					
15h15 à 16h15	<b>Conférences</b> Les Savoirs du Corps et du Souffle <i>Christiane Berthelet-Lorelle</i>	<b>Atelier</b> Méditation <i>Noëlla Frémon</i>	<b>Atelier</b> Shiatsu <i>Christine Laisné</i>	<b>Atelier</b> Atelier Postures Inversées <i>Pascal Mauffret</i>	<b>Atelier</b> Asanas selon Srí Mahesh <i>Nathalie Jacob</i>	<b>Atelier</b> Mudrá <i>Marc Gandonnière</i>
	Lorsque j'ai utilisé le yoga comme médiation corporelle dans différentes situations thérapeutiques j'ai pu observer les effets positifs qu'il opérait sur les pathologies les plus profondes. A la lumière de ces expériences j'essaierai de dégager ses effets les plus fondamentaux, de montrer comment, par l'intériorisation et le mouvement qu'il produit, le corps devient l'antichambre d'une parole enfouie, et d'analyser la façon dont il est, par essence, une voie de mutation pour ceux qui s'y engagent. Voie psychomotrice, voie de l'inconscient, voie spirituelle ? Un sujet se réveille.  <i>lieu : auditorium</i>	N°1 Approche de la méditation par la posture immobile, l'apaisement du mental, la vigilance intérieure et la présence à soi, selon l'enseignement de swámi Muktañanda. Se munir d'un coussin pour une assise confortable.  <b>40 places</b> <i>lieu : salle multi-media</i>	N°2 Pratique de massage par pression, par contact, en association avec le souffle. Cette technique originaire du Japon se différencie nettement des autres formes de massage. Les positions de praticien et de patient seront échangées à tour de rôle.  <b>30 places</b> <i>lieu : foyer</i>	N°3 Atelier sur les postures inversées : sarváñgásana, sirshásana, etc. Conditions : être en bonne forme physique, pas de pathologies des cervicales. Prévoir un tapis et une petite couverture.  <b>25 places</b> <i>lieu : classe 1</i>	N°4 Dans l'enseignement du Hatha Yoga selon Srí Mahesh, toutes postures sont synchronisées sur un seul cycle respiratoire. Cet enchaînement dynamique suit toujours le même processus.  <b>40 places</b> <i>lieu : grande salle</i>	N°5 Les mouvements et positions des mains et des doigts reflètent nos sentiments et nos pensées. Lorsqu'ils se font mudrá, ils nous entraînent vers le sacré, ils créent quelque chose dont les effets psycho spirituels sur les maladies de la « civilisation » sont surprenants. Alors, apportez vos mains et votre bonne humeur !  <b>25 places</b> <i>lieu : classe 2</i>
16h15 à 17h15	<b>Pause thé et collation – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces</b>					
17h15 à 18h15	Yoga, Informations, Transformation <i>Jean-Yves Deffobis</i>	Méditation <i>Gérard D'Artois</i>	Shiatsu <i>Christine Laisné</i>	Atelier Postural <i>Brigitte Prodhomme</i>	Du Mouvement vers l'Immobil <i>Fabienne Compét</i>	Do-in <i>Véronique Stéphan</i>
	Le yoga propose une transformation. De quelle transformation s'agit-il ? Il offre un ensemble de techniques et d'outils. Que peut-on en attendre dans un monde en mutation technologique, structurelle et sociale ? Quelles sont les conditions pour recueillir le meilleur de sa pratique ?  <i>lieu : auditorium</i>	N°6 Approche de la méditation par la posture immobile, l'apaisement du mental, la vigilance intérieure et la présence à soi. Se munir d'un coussin pour une assise confortable.  <b>40 places</b> <i>lieu : salle multi-media</i>	N°7 Pratique de massage par pression, par contact, en association avec le souffle. Cette technique originaire du Japon se différencie nettement des autres formes de massage. Les positions de praticien et de patient seront échangées à tour de rôle.  <b>30 places</b> <i>Lieu : foyer</i>	N°8 Grâce à une respiration consciente et maîtrisée, on peut entraîner son esprit vers plus de vigilance et d'attention dans tous les actes et toutes les situations du quotidien. Ce n'est donc pas la facilité, ni même la passivité, qu'elle soit mentale ou physique, que nous propose le yoga.  <b>25 places</b> <i>lieu : classe 1</i>	N°9 Une synchronisation de la respiration et des mouvements dans la Salutation au Soleil, qui amène progressivement le mental à l'état de méditation.  <b>40 places</b> <i>lieu : grande salle</i>	N°10 Une technique d'auto-massage et de stimulation sur les méridiens et les points énergétiques du corps humain. Le do-in permet une plus grande sensibilité ainsi qu'un excellent état de relâchement.  <b>25 places</b> <i>lieu : classe 2</i>
18h30 à 19h30	Table Ronde : la Bhagavad Gîtá <i>Collectif YogaRennes</i>	Do-in <i>Véronique Stéphan</i>	Yoga Nidrá <i>Noëlla Frémon</i>	Yoga par aide manuelle <i>Evelyne Andonov</i>	Chant et Yoga <i>Marie-Christine Bourges</i>	Contemplation du Souffle <i>Catherine Masson</i>
	Après avoir réalisé un cycle de conférences sur le Yoga-Sûtra de Patanjali, YogaRennes envisage maintenant une suite dans son champ d'investigation des textes fondateurs du yoga. Cette table ronde introduit donc une réflexion sur les thèmes majeurs de la Bhagavad Gîtá à la croisée des philosophies Yoga, Sámkhya et Vedánta. Fleuron de la littérature vishnouïte, ce livre rivalise en autorité, et aussi par sa diffusion, avec la Bible et le Coran. La Bhagavad Gîtá est donc un élément de réflexion essentiel à la pratique du yoga mais aussi un chef-d'œuvre littéraire qui dépasse son cadre culturel et appartient réellement au patrimoine de l'humanité.  <i>lieu : auditorium</i>	N°11 Une technique d'auto-massage et de stimulation sur les méridiens et les points énergétiques du corps humain. Le do-in permet une plus grande sensibilité ainsi qu'un excellent état de relâchement.  <b>30 places</b> <i>lieu : salle multi-media</i>	N° 12 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.  <b>30 places</b> <i>lieu : foyer</i>	N° 13 Un travail à deux qui nous emmène à découvrir et comprendre le yoga postural autrement. Il fait appel à notre générosité, à l'observation attentive et au contact bienveillant. Il s'agit d'apporter une assistance technique qui respecte les limites biomécaniques de son partenaire en lui permettant ainsi d'améliorer une posture et d'enrichir ses sensations.  <b>25 places</b> <i>lieu : classe 1</i>	N° 14 Atelier co-animé par Marie-Noëlle Binard. Une pratique posturale de yoga nous permettra de préparer le corps et la respiration pour chanter. La psychophonie est une démarche auto-expérimentale d'harmonie physique et psychique, initiée par Marie-Louise Aucher. Ainsi yoga et chant sont deux disciplines qui se complètent et ouvrent à une dimension d'être conscient.  <b>40 places</b> <i>lieu : grande salle</i>	N° 15 Préparation à l'assise en silence dans l'esprit de KG Dürckheim, contempler le souffle. . . rien que respirer, être là !  <b>25 places</b> <i>lieu : classe 2</i>
21h00	<b>Spectacle : Duo Voix Olli &amp; Mood</b>					

## Les Intervenants

### Les conférenciers

**Christiane Berthelet Lorelle** est psychanalyste à Paris. Psychologue clinicienne et psychomotricienne, elle a pendant longtemps utilisé le yoga comme médiation thérapeutique auprès d'adultes et d'adolescents. Cette expérience clinique lui a valu d'entreprendre une recherche sur le yoga et la psychanalyse, les rapports du corps et de la parole. Trois livres sont parus à ce sujet : "La sagesse du désir. Le yoga et la psychanalyse" (Seuil, 2003), "Les créations du corps et de l'inconscient" (Cahiers de Présence d'Esprit, 2004), "De l'un à l'autre. Spiritualité du yoga et psychanalyse" (Liber, 2007).

**Jean-Yves Deffobis** enseigne le yoga à Nantes depuis trente ans et forme des professeurs dans la lignée de T. Krishnamacharya et TKV Desikachar. Son travail en cours particuliers, depuis de nombreuses années, lui permet de reconnaître chez les personnes qui pratiquent le yoga tous les jours, de profonds effets sur le comportement affectif, la santé, l'attitude au travail.

**Marc Gandonnière, Gérard D'Artois, Yann Le Boucher Mathieu et Rodolphe Milliat**, tous membres de YogaRennes, animeront la table ronde sur le Bhagavad Gîta.

### Les responsables des ateliers pratiques

**Nathalie Jacob** enseigne le yoga à Pontivy et Arradon dans le Morbihan. Elle est diplômée de l'école de Mr Mahesh et à ce titre, nous proposera un atelier représentatif de cet enseignement particulier.

**Marie-Noëlle Binard** (psychophoniste) animera avec Marie-Christine Bourges l'atelier «Yoga et Chant ».

Elles sont invitées par YogaRennes.

Evelyne Andonov, Marie-Christine Bourges, Brigitte Prodhomme, Fabienne Compet, Gérard D'Artois, Mélanie Denis, Noëlla Frémon, Marc Gandonnière, Christine Laisné, Catherine Masson, Pascal Mauffret et Véronique Stéphan sont tous professeurs de Yoga et membres de YogaRennes.

## Soirée-Spectacle : Duo voix Olli & Mood Olivier Leroy et Maude Trudet

Le répertoire abordé pour ce duo est un mélange de « Bhajan » (chants dévotionnels populaires indiens réarrangés parfois à la façon « Bollywood »), des compositions du répertoire d'Olli & The Bollywood Orchestra et de chansons de « Bollywood » en acoustique et « électro ».

### Informations pratiques

**Lieu :** Lycée de l'Assomption,  
18 boulevard Paul Painlevé, 35000 Rennes.  
Bus, ligne n° 1 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 31 janvier, billets en vente sur place.

*Utilisation possible du passeport Loisir et Culture.*

**Prévoir tapis et couverture pour la pratique des ateliers.**

**Deux camions de restauration fourniront de 14h à 21h des boissons et des plats chauds :** « Chez Xavier », crêperie bio, et « A Votre Santé », soupes, jus de fruits, pizzas.

### 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](http://www.yogarenn.es.org)



## 7ème Fête du Yoga

### Yoga Chemin de Transformation



### Conférences et ateliers

avec les membres de YogaRennes et leurs invités

### Soirée Spectacle :

**" DUO VOIX OLLI & MOOD "**

**Samedi 31 janvier 2009**

de 14h à 22h30

au Lycée de l'Assomption (Rennes)

Informations : [www.yogarenn.es.org](http://www.yogarenn.es.org) ou tél : 02 99 54 15 34

Réservations ateliers : sur coupon réponse