

14h00	Accueil et inscription aux ateliers					
14h30	Ouverture de la fête par la présidente, présentation des intervenants					
15h15 à 16h15	Conférences/Auditorium	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier
	L'Histoire surprenante des origines du Yoga en France par <i>Marc-Alain Descamps</i>	Chant Dhrupad <i>Arnaud Didierjean</i>	Yoga Nidrà <i>Anne-Marie Rousseau</i>	Forme, Axe, Respiration <i>B. Prodhomme et M. Barbot</i>	Asanas selon Srî Mahesh <i>Christine Laisné</i>	Astrologie Indienne <i>Anne-Marie Le Boucher</i>
	Le trio fondateur : Maryse Choisy, Ali Cajzoran, et Constant Kerneiz. Ces trois pionniers oubliés sont les véritables initiateurs du yoga en France auxquels nous pouvons bien rendre hommage. Puis, bien après la guerre, les voyages aux Indes permirent de compléter l'image du yoga au sein de la civilisation indienne, tandis qu'en France on assistait paradoxalement à « l'invention du yoga occidental ». Nous retracerons aussi l'historique des fédérations et l'unité du yoga dans notre pays.	A-1 40 places salle multi-média Le chant Dhrupad est le genre classique et dévotionnel le plus ancien de l'Inde du Nord. Arnaud Didierjean vous présentera les différents aspects de cet art subtil. Aucune formation musicale préalable n'est requise pour participer à cet atelier avec bonheur !	A-2 30 places lieu : foyer 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>Se munir d'une couverture.</i>	A-3 25 places lieu : classe 1 Que peut apporter dans une pratique posturale le changement de point de vue en utilisant le bhâvana (image mentale) comme support d'observation ? Nous installerons une complicité entre respiration, mouvement et forme, de façon à vivre un espace nouveau pour la pratique, découvrir des sensations et une plus grande liberté intérieure.	A-4 40 places lieu : grande salle Dans l'enseignement du Hatha Yoga selon Srî Mahesh, toutes postures sont synchronisées sur un seul cycle respiratoire. Cet enchaînement dynamique suit toujours le même processus.	A-5 25 places classe 2 Comme le Yoga, l'astrologie indienne (<i>Jyotisha</i>) plonge ses racines dans les Védas. Après un bref exposé des caractéristiques de cet art, l'animatrice, élève du Professeur Jaya Shekar, bâtera en direct un horoscope et montrera comment celui-ci peut donner des indications, tant sur le potentiel de départ d'une personne, que sur l'actualisation de son destin.
16h15 16h45	Pause thé et collation – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces					
16h45 17h45	Se réconcilier avec la Terre . Ecologie et Spiritualité, par <i>Eveline Grieder</i>	Méditation <i>Cécile Dalibard</i>	Yoga Nidrà <i>Mathieu</i>	Autour du Périnée <i>M.C. Bourges et S. Lang-Chivot</i>	Asana/mudrà et bandha <i>Pascal Mauffret</i>	Le Chant des Mantra <i>Anuradha Choudry</i>
	Cette conférence a d'abord pour but de nous permettre de clarifier cet enchevêtrement complexe de causes civilisationnelles et économiques qui nous a conduits à l'impasse où nous nous trouvons aujourd'hui, puis de comprendre comment peut se construire et se consolider la véritable révolution du regard sur le monde que nous devons opérer pour en sortir et enfin de nous pénétrer de l'idée que la relation inédite entre notre corps et notre esprit, telle que la propose le yoga est un puissant levier pour ce changement de vision.	B-1 40 places salle multi-média 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-2 30 places lieu : foyer « Désidentifiez-vous ! » Comme son nom l'indique l'« essentiel » est très peu de choses. Ce yoga nidrà vous permettra de le frôler. <i>Se munir d'une couverture.</i>	B-3 25 places lieu : classe 1 Avec le yoga : découvrir le périnée, le ressentir, le préserver aussi. Grâce aux postures et avec le souffle, en utilisant correctement ses « bons » abdominaux, prévenir la fameuse « descente d'organes » qui fait si peur aux femmes de tous âges.	B-4 40 places lieu : grande salle Les mudras du hatha yoga sont souvent des postures impliquant le corps entier, des asanas. Avec les bandhas, elles permettent aussi une lecture énergétique et métaphysique de la pratique posturale.	B-5 25 places lieu : classe 2 Dans le monde du yoga, certains mantras sont déjà bien connus par les pratiquants occidentaux. Cependant on peut encore mieux les utiliser et se les approprier par la précision phonétique, l'accès au sens et une attitude intérieure appropriée.
17h45 18h15	Pause thé et collation – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces					
18h15 19h15	Le Rôle du Sanskrit dans le Yoga <i>Anuradha Choudry</i>	Chant Dhrupad <i>Arnaud Didierjean</i>	Yoga Nidrà <i>Véronique Hardy</i>	Séance en hémicorps <i>M. Denis et L-A Hubert</i>	Ashtanga Yoga <i>Luc Carimalo</i>	Méditation sur les Âdhâra <i>Rodolphe Milliat</i>
	Le yoga, né dans la tradition indienne, est issu de la langue sanskrite et il en dépend encore aujourd'hui, aussi bien dans son vocabulaire que dans les concepts qu'il véhicule. On peut aisément admettre l'importance du sanskrit en relation avec le yoga mais encore, on peut envisager cette langue sanskrite comme un véritable yoga, dans sa morphologie, sa conception, les effets subtils, aussi bien physiologiques que spirituels, qu'elle entraîne quand elle vibre dans sa prononciation. Satprem disait de cette langue qu'elle « résonne comme le bronze ».	C-1 40 places salle multi-média Le chant Dhrupad est le genre classique et dévotionnel le plus ancien de l'Inde du Nord. Arnaud Didierjean vous présentera les différents aspects de cet art subtil. Aucune formation musicale préalable n'est requise pour participer à cet atelier avec bonheur !	C-2 30 places lieu : foyer Technique de relaxation spécifique au yoga de Swâmi Satyananda, le Yoga Nidrà permet une détente profonde sur les plans physique, mental et émotionnel. Il conduit au silence et mène au seuil d'une recherche intérieure. <i>Se munir d'une couverture.</i>	C-3 25 places lieu : classe 1 Séance en hémicorps. L'enchaînement de plusieurs postures d'un seul côté, puis de l'autre côté, apporte une vigilance spontanée et un renouvellement souverain pour tout le système nerveux.	C-4 40 places lieu : grande salle Découverte de l'Ashtanga Vinyasa Yoga selon le maître indien Shri K. Pattabhi Jois. Une séquence dynamique de postures debout, assises et inversées, reliées les unes aux autres par des mouvements de liaison spécifiques.	C-5 25 places lieu : classe 2 La méditation yoguïque utilise des supports corporels, sensoriels, le long d'un réseau énergétique qui balaye le corps immobile de bas en haut, dans un ordre précis. Cette méditation simple et efficace sera guidée afin d'encourager les participants à une pratique autonome.
21h00	Spectacle : « Invitation au Voyage » Percussions Iraniennes – Madjid Khaladj					

Les Intervenants

Les conférenciers :

- **Eveline Grieder** est enseignante de yoga et chercheuse en anthropologie de l'imaginaire. Elle s'intéresse aux racines philosophiques et spirituelles de la crise écologique et morale que nous traversons. Le yoga jouera-t-il un rôle actif et conscient dans le changement radical qui semble s'imposer à notre mode de vie ?

- **Marc-Alain Descamps** est un professeur de psychologie qui a connu les débuts de l'arrivée du Yoga en France, qu'il enseigne et présente sur son site : www.descamps.org/marc-alain

- **Anuradha Choudry** a fait ses études au Centre International d'Education de Sri Aurobindo de Pondicherry. Elle est titulaire d'un doctorat de sanskrit sur la psychologie védique et milite activement pour la promotion du sanskrit parlé en Inde comme partout dans le monde au sein du Samskrita Bharati. Elle a par ailleurs achevé un doctorat de communication dans les universités britanniques et italiennes.

Les invités responsables des ateliers pratiques :

- **Anuradha Choudy** : (cf. présentation conférenciers).

- **Arnaud Didierjean** est musicien-compositeur et chanteur. Son éclectisme l'a mené de la musique occidentale contemporaine jusqu'aux rives de la musique classique de l'Inde, en passant par les chants sacrés de la tradition orthodoxe. Arnaud animera deux ateliers de chant Dhruvad, musique classique du Nord de l'Inde.

- **Sylviane Lang-Chivot** est sage-femme, formée au Yoga pré-natal par Bernadette de Gasquet.

- **Marie-Lou Barbot et Laure-Anne Hubert** enseignent le Yoga respectivement à la périphérie Sud de Rennes et à Nantes.

Les intervenants, membres de YogaRennes :

Marie-Christine Bourges, Luc Carimalo, Cécile Dalibard-Raout, Mélanie Denis, Véronique Hardy, Christine Laisné, Anne-Marie Le Boucher, Pascal Mauffret, Mathieu, Rodolphe Milliat, Brigitte Prodhomme et Anne-Marie Rousseau sont tous professeurs de Yoga.

Soirée-Spectacle à 21h : « Invitation au Voyage » Percussions Iraniennes Madjid Khaladj

Informations pratiques

Lieu : Lycée de l'Assomption,
18 boulevard Paul Painlevé, 35700 Rennes.
Bus, ligne n° 1 au départ de République.

Participation financière :

Après-midi + soirée = 17 €
Après-midi seule (14h-19h30) = 10 €
Soirée seule (billets sur place) = 8 €
(enfants et -18 ans = 4€)

Réservation :

- Jusqu'au 23 janvier, par coupon-réponse à envoyer à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 RENNES
- Le 30 janvier, billets en vente sur place.

Utilisation possible du passeport Loisir et Culture.

Prévoir un tapis pour la pratique posturale, une couverture pour le yoga-nidra et un coussin pour la méditation.

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



8^{ème} Fête du Yoga

Origines et Perspectives du Yoga



Conférences et ateliers
avec les membres de YogaRennes et leurs invités

Soirée Spectacle :
" Percussions Iraniennes "
Madjid Khaladj

Samedi 30 janvier 2010
de 14h à 22h30

au Lycée de l'Assomption (Rennes)
Informations : www.yogarenn.es.org ou tél : 02 99 67 23 39