

14h00	Accueil et inscription aux ateliers					
14h30	Ouverture de la fête, présentation des intervenants					
15h15 à 16h15	Conférences/Auditorium	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier
	Yoga et Ayurveda par Michèle Lefèvre <i>Auditorium : 420 places</i> Pratiquer le yoga en intégrant les principes de santé de l'Ayurveda	Yoga par deux Christine Laisné	Kurma Yoga Mathieu	Respirer du nez au périnée Gwenaëlle Jourdain	Yoga postural Pradeep et Pushpendra Kumar	Le Corps d'Énergie Florence Grenier
	Introduction au système de santé traditionnelle indien. Présentation des trois Dosha (humeurs ou constitutions). Comment le yoga permet de rééquilibrer les Dosha. Adapter la pratique des postures et des exercices de respiration selon sa constitution personnelle.	A-1 40 places salle multi-média Travailler à deux ouvre des perspectives en Yoga: apprendre à aider l'autre dans sa posture, à me faire aider dans ma propre posture. Reconnaître les limites de chacun, pour mieux prendre soin de soi.	A-2 30 places foyer Le yoga de la tortue, ou kurma yoga, propose, entre autre, une autre approche de la posture. Nous pratiquerons les 6 poussées dites fondamentales qui permettent de construire plus précisément les asanas.	A-3 25 places classe 1 Comment intégrer le périnée à sa respiration pour retrouver la conscience et l'élasticité de ce "muscle-racine", si important à tous les âges de la vie...	A-4 60 places gymnase « Asana » signifie un état équilibré physiquement et mentalement, calme et confortable. Une séance de hatha yoga traditionnel, adaptée à un très large public, et qui respecte cependant les fondamentaux du yoga tel qu'il est pratiqué en Inde.	A-5 25 places classe 2 Comment se relier à cette énergie de vie dans laquelle baigne notre corps ? Quel est l'intérêt de telles pratiques ? Quelles en sont les limites ? Comment les intégrer dans la pratique du Yoga ? Comment les utiliser dans la vie quotidienne ? Cet atelier vous donnera des pistes à explorer...
16h15 à 16h45	Pause thé et collation – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces					
16h45 à 17h45	Les chemins de la Sagesse par Yann Le Boucher <i>Auditorium : 420 places</i> Evocation de la vie et de l'enseignement d'Arnaud Desjardins.	Méditation Emile Lozevis	Pranayama Pradeep et Pushpendra Kumar	Autour d'un ballon Gwenaëlle Jourdain	Yoga Dynamique Anne-Marie Le Boucher	Yoga et Ayurveda Michèle Lefèvre
	Avec la disparition d'Arnaud Desjardins survenue l'été dernier, une page s'est définitivement tournée quant à l'histoire récente de la découverte de la sagesse indienne par l'Occident. Occasion pour l'un de ses élèves directs de revenir sur le parcours de cet homme remarquable et d'évoquer son testament spirituel. Dans cette période de crise des valeurs, la voie de l'Adhyatma Yoga proposée par Arnaud peut en effet être une précieuse source d'inspiration et d'espérance...	B-1 40 places salle multi-média Comment dissoudre les pensées, par des techniques de visualisation et de respiration, ce qui permet d'éveiller les énergies subtiles du corps et de modifier les plans psychologiques perturbés. Avec de l'entraînement il y a dissolution des angoisses, des peurs, de la violence en soi, des stress etc. et se produit un état de bien être en soi. Une technique de ressourcement du chakra du cœur sera abordée.	B-2 30 places foyer Pranayama : le contrôle de la respiration par le rythme. Les pranayama et les mudrâ sont des techniques complémentaires de la pratique posturale qui développent le potentiel énergétique du corps humain. La circulation de l'énergie s'organise alors autour de pratiques respiratoires et de gestes en accord avec celles-ci.	B-3 25 places classe 1 âsanas autour d'un ballon imaginaire... Pour étirer sa colonne sur toutes ses faces, et protéger ses disques dans les postures de flexion et d'inflexion, épousons la courbe d'un ballon imaginaire, forme ronde qui est aussi celle de notre Terre...	B-4 60 places gymnase A la découverte de la forme originale de yoga dynamique enseignée par l'école de feu Dhirendra Brahmachari de Delhi, qui a été reprise et « adaptée » ensuite par le père de la sophrologie, Caycedo. Il s'agit, à partir de la position debout, d'une série de 48 exercices qui partent de la tête pour se terminer aux orteils et qui, couplés à la respiration, produisent une revitalisation profonde de tout l'organisme...	B-5 25 places classe 2 Apaiser le Dosha Kapha : Pratique hivernale de Hatha Yoga, selon les principes de l'Ayurveda Séance de Hatha Yoga traditionnel selon les principes de l'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, pour la saison hivernale. Asana (postures), Pranayama (respiration), Mudra (gestes des mains et du corps) et relaxation.
17h45 à 18h15	Pause thé et collation – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces					
18h15 à 19h15	CONFÉRENCE PLÉNIÈRE					
	<i>Auditorium : 420 places</i> CONFÉRENCE : LE COURAGE D'EXISTER par Swami VEETAMOHANANDA					
	Il y a deux aspects dans l'inconscient : l'un positif et l'autre négatif. Nous luttons contre tout ce qui fait obstacle à nos désirs, lorsque nous n'arrivons pas à le faire, la réaction est la peur. L'analyse de soi-même signifie : aller à la racine des problèmes. Nous participons activement à notre échec, peut être pas consciemment mais inconsciemment. Lorsque nous voulons faire quelque chose de constructif, les aspects négatifs commencent à surgir pour amener un obstacle, bloquer notre progrès. Quand cette sorte d'insatisfaction se produit, tout ce que l'on fait devient un échec. Ce n'est pas notre incapacité mais notre manque de courage pour surmonter les aspects négatifs de notre inconscient qui fait obstacle à notre évolution. L'inconscient joue un rôle conspirateur contre le succès, c'est la volonté d'échouer. Dans la vie de tous les jours, le détournement des différentes énergies dans une mauvaise direction entraîne la conduite d'échec. Ainsi, reconnaissons notre dignité et notre divinité.					
21h	Spectacle : «LES CHANTS SPIRITUELS» de NAREN et SARADA					

Les Intervenants

Les conférenciers

Swami Veetamohananda

(Centre Védantique Ramakrishna de Gretz) Moine de l'ordre de Ramakrishna, responsable des missions Ramakrishna pour l'Europe.

Michèle Lefèvre

Disciple de swami Vishnudevânanda, elle a ensuite diversifié son enseignement auprès de nombreux maîtres de yoga. Fondatrice de Yogamrita dans le Finistère, formatrice d'enseignants en Suisse et en France. Actuellement très investie dans la recherche qui relie les pratiques de yoga et d'ayurveda.

Yann Le Boucher

Docteur en Études Indiennes, disciple et ami d'Arnaud Desjardins, il a fondé avec son épouse le centre de retraite de La Bertais où ils retransmettent la voie de l'Adhyatma Yoga. Membre fondateur de YogaRennes, il pratique et enseigne par ailleurs de longue date l'Ashtanga Yoga.

Les invités des ateliers pratiques

Pradeep et Pushpendra Kumar enseignent le yoga à Quimper pour l'association Sneha. Ils sont par ailleurs diplômés en naturopathie et ayurveda dans les meilleures universités indiennes. Ils viennent tous deux de la ville de Rishikesh, la capitale du yoga, au pied de l'Himalaya. Ils ont grandi dans un ashram auprès de leur maître Sri Sacha Baba Maharaj-ji.

Gwenaëlle Jourdain a commencé le yoga enfant. Elle a voyagé puis vécu en Inde pour approfondir sa pratique.

Ex-journaliste spécialisée bien-être, elle collabore toujours à la revue Infos-Yoga et est l'auteur du blog www.corps-et-om.com

Émile Lozevis enseigne le yoga à Vannes. Formé initialement dans la tradition de Sri Aurobindo, il a diversifié son enseignement au contact de Pierre Mathieu, Jaya Sekhar, Jacques Vigne... Cette diversité l'a amené à approfondir la pratique et la diffusion de la méditation.

Et tous les membres de l'association YogaRennes, professeurs de yoga dans la région de Rennes et en Bretagne :

Evelyne Andonov, Carole Balas-Baumann, Marie-Christine Bourges, Luc Carimalo, Cécile Dalibard-Raout, Sylviane Delourmel, Noëlla Frémon, Franck Garry, Gilbert Gieseler, Florence Grenier, Véronique Hardy, Anne Juret, Christine Laisné, Yann et Anne-Marie Le Boucher, Mathieu, Pascal Mauffret, Rodolphe Milliat, Anne-Marie Rousseau, Véronique Stéphan, Chantal Yaker.

Soirée-Spectacle : « Les Chants Spirituels » Sarada et Naren

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 = **18 €**
Après-midi seule (14h-19h30) = **11 €**
Soirée seule = **9 €** (enfants de -18 ans = 4 €)

ATTENTION : cette année les animations de l'après midi ne seront accessibles que sur réservation :

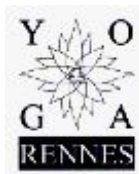
- Coupon réponse à renvoyer avant le **31 janvier** à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 RENNES

- Pour la participation au seul spectacle du soir, une billetterie sera en fonction sur place à partir 20h30.

Prévoir tapis et couverture pour la pratique des ateliers 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.yogarenes.org

Fête du Yoga 10 ans déjà!

le Courage d'Exister



Swami Veetamohananda

Conférences et ateliers

avec les membres de YogaRennes et leurs invités

Soirée Spectacle :

" LES CHANTS SPIRITUELS "

NAREN ET SARADA

Samedi 04 Février 2012

de 14h à 22h30

au Lycée de l'Assomption (Rennes)

Informations : www.yogarenes.org ou tél : 02 99 67 23 99

Réservations : par coupon réponse uniquement

Coupon-réponse

A renvoyer avant le 31/01 avec le chèque de réservation à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 Rennes

NOM et Prénom.....

Adresse postale.....

Téléphone.....

Adresse électronique.....

- Je m'inscris pour l'**après-midi et la soirée**
(14h-22h30) et vous règle la somme de **18 €**

- Je m'inscris pour l'**après-midi seulement**
(14h-19h30) et vous règle la somme de **11 €**

- *Pas de réservation pour n'assister qu'au spectacle,
les billets seront à acheter sur place à partir de 20h30*

Montant du chèque : €
Chèque à l'ordre de "YogaRennes"

Réservation d'un atelier :

Chacun ne peut réserver d'avance **qu'un seul atelier**.

Pour réserver dès à présent votre premier atelier, indiquez son numéro de référence tel qu'il apparaît dans le tableau descriptif de la brochure. *Exemple : pour réserver le « Kurma Yoga » de 15h15, notez n° A 2.*

- Je réserve l'atelier n° :

Si cet atelier est déjà complet à réception du présent coupon, je souhaite **me reporter sur l'atelier n° :**

Ou, à défaut sur l'atelier n° :

NB : Ce coupon n'est valable que pour une seule personne.
- Pour inscrire d'autres participants, merci de photocopier ce coupon avant de le remplir ou de télécharger un coupon vierge sur notre site : www.yogarennnes.org

En cas de besoin, téléphoner au : 02 99 67 23 39

Coupon-réponse

A renvoyer avant le 31/01 avec le chèque de réservation à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 Rennes

NOM et Prénom.....

Adresse postale.....

Téléphone.....

Adresse électronique.....

- Je m'inscris pour l'**après-midi et la soirée**
(14h-22h30) et vous règle la somme de **18 €**

- Je m'inscris pour l'**après-midi seulement**
(14h-19h30) et vous règle la somme de **11 €**

- *Pas de réservation pour n'assister qu'au spectacle,
les billets seront à acheter sur place à partir de 20h30*

Montant du chèque : €
Chèque à l'ordre de "YogaRennes"

Réservation d'un atelier :

Chacun ne peut réserver d'avance **qu'un seul atelier**.

Pour réserver dès à présent votre premier atelier, indiquez son numéro de référence tel qu'il apparaît dans le tableau descriptif de la brochure. *Exemple : pour réserver le « Kurma Yoga » de 15h15, notez n° A 2.*

- Je réserve l'atelier n° :

Si cet atelier est déjà complet à réception du présent coupon, je souhaite **me reporter sur l'atelier n° :**

Ou, à défaut sur l'atelier n° :

NB : Ce coupon n'est valable que pour une seule personne.
- Pour inscrire d'autres participants, merci de photocopier ce coupon avant de le remplir ou de télécharger un coupon vierge sur notre site : www.yogarennnes.org

En cas de besoin, téléphoner au : 02 99 67 23 39

Coupon-réponse

A renvoyer avant le 31/01 avec le chèque de réservation à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 Rennes

NOM et Prénom.....

Adresse postale.....

Téléphone.....

Adresse électronique.....

- Je m'inscris pour l'**après-midi et la soirée**
(14h-22h30) et vous règle la somme de **18 €**

- Je m'inscris pour l'**après-midi seulement**
(14h-19h30) et vous règle la somme de **11 €**

- *Pas de réservation pour n'assister qu'au spectacle,
les billets seront à acheter sur place à partir de 20h30*

Montant du chèque : €
Chèque à l'ordre de "YogaRennes"

Réservation d'un atelier :

Chacun ne peut réserver d'avance **qu'un seul atelier**.

Pour réserver dès à présent votre premier atelier, indiquez son numéro de référence tel qu'il apparaît dans le tableau descriptif de la brochure. *Exemple : pour réserver le « Kurma Yoga » de 15h15, notez n° A 2.*

- Je réserve l'atelier n° :

Si cet atelier est déjà complet à réception du présent coupon, je souhaite **me reporter sur l'atelier n° :**

Ou, à défaut sur l'atelier n° :

NB : Ce coupon n'est valable que pour une seule personne.
- Pour inscrire d'autres participants, merci de photocopier ce coupon avant de le remplir ou de télécharger un coupon vierge sur notre site : www.yogarennnes.org

En cas de besoin, téléphoner au : 02 99 67 23 39

Les Chants Spirituels autour du Monde NAREN et SARADA



Naren & Sarada est un duo de musique dévotionnelle aux influences pop – folk – blues, constitué de Sarada au chant et Naren à la guitare. Leurs chansons sont des hymnes à la gloire du Seigneur sous toutes Ses formes majoritairement en anglais mais aussi en sanskrit, hollandais et français.

« Nous avons voulu prolonger le message de George Harrison mais à notre manière. Il n'y a pas de frontières ni dans la musique ni dans la spiritualité. C'est pourquoi nous chantons la gloire du Seigneur, quelle que soit la forme religieuse à laquelle Il appartient, et dans différentes langues. » Naren

« Le monde est plein de religions avec de nombreuses traditions et différents noms pour le Seigneur, mais elles conduisent toutes à l'Âme Suprême à qui nous appartenons tous. Intéressant est que l'Orient et l'Occident ont toujours tant de similitudes. » Sarada

Samedi 04 Février 2012 à 21h

Prix des places : adulte 9€ ; moins de 18 ans 4€

Les Chants Spirituels autour du Monde NAREN et SARADA



Naren & Sarada est un duo de musique dévotionnelle aux influences pop – folk – blues, constitué de Sarada au chant et Naren à la guitare. Leurs chansons sont des hymnes à la gloire du Seigneur sous toutes Ses formes majoritairement en anglais mais aussi en sanskrit, hollandais et français.

« Nous avons voulu prolonger le message de George Harrison mais à notre manière. Il n'y a pas de frontières ni dans la musique ni dans la spiritualité. C'est pourquoi nous chantons la gloire du Seigneur, quelle que soit la forme religieuse à laquelle Il appartient, et dans différentes langues. » Naren

« Le monde est plein de religions avec de nombreuses traditions et différents noms pour le Seigneur, mais elles conduisent toutes à l'Âme Suprême à qui nous appartenons tous. Intéressant est que l'Orient et l'Occident ont toujours tant de similitudes. » Sarada

Samedi 04 Février 2012 à 21h

Prix des places : adulte 9€ ; moins de 18 ans 4€

Les Chants Spirituels autour du Monde NAREN et SARADA



Naren & Sarada est un duo de musique dévotionnelle aux influences pop – folk – blues, constitué de Sarada au chant et Naren à la guitare. Leurs chansons sont des hymnes à la gloire du Seigneur sous toutes Ses formes majoritairement en anglais mais aussi en sanskrit, hollandais et français.

« Nous avons voulu prolonger le message de George Harrison mais à notre manière. Il n'y a pas de frontières ni dans la musique ni dans la spiritualité. C'est pourquoi nous chantons la gloire du Seigneur, quelle que soit la forme religieuse à laquelle Il appartient, et dans différentes langues. » Naren

« Le monde est plein de religions avec de nombreuses traditions et différents noms pour le Seigneur, mais elles conduisent toutes à l'Âme Suprême à qui nous appartenons tous. Intéressant est que l'Orient et l'Occident ont toujours tant de similitudes. » Sarada

Samedi 04 Février 2012 à 21h

Prix des places : adulte 9€ ; moins de 18 ans 4€