

Ateliers variés



Marie-Paule OZER

(de 9 h 45 à 11 h 15 & 11 h 30 à 13 h)- Pour tous

Professeur diplômée de la Ligue Francophone de Hatha-Yoga depuis plus de 25 ans enseigne le Hatha-Yoga selon la méthode traditionnelle diffusée par Shri Mahesh dans les pays francophones.

Elle propose deux séances articulées sur la posture, la respiration et la relaxation avec pour thème :

« En quête de soi ...et quitter l'esprit de pesanteur...et avancer léger...et devenir de plus en plus NEUF... avec votre souffle, ce GRAND THERAPEUTE »

Nathalie BONTEN

(de 9 h 45 à 11 h 15)- Pour débutants

Professeur de yoga et de danses orientales, diplômée par Frans Moors est passionnée par le mouvement, le partage et les synergies. Elle propose une séance pour débutants : Prendre conscience de sa verticalité

Chantal KAJDANSKI

(de 9 h 45 à 11 h 15 & 11 h 30 à 13 h) - Pour tous

Enseignante de yoga depuis plus de 25 ans, pratique depuis 39 ans. Formée et diplômée d'André et Denise Van Lysebeth (nombreux séminaires et formations à Bruxelles) Formation RYE (Recherche sur le Yoga en Education) avec Micheline Flak et Jacques de Coulon.

Elle propose une séance, en deux parties, préparatoire d'élimination des toxines. Les raideurs du corps reflètent souvent le refoulement des soucis et sont donc en rapport avec le psychisme. Cette préparation vise à libérer les muscles et articulations des tensions, des toxines pour une meilleure circulation du Prâna en dirigeant la

conscience dans chaque partie concernée.

Le souffle reste le "fil conducteur".

Pratique des postures : triangles, vers l'arrière et vers l'avant. Exploration des bienfaits de quelques prânayâma. Un peu de méditation avant de s'installer confortablement pour le yoga Nidra.

Daniel STEPHANY

(de 9 h 45 à 11 h 15 & de 11 h 30 à 13 h)

Né en 1954, Bachelier en Education physique et Biologie , diplômé enseignant de Yoga depuis 1994 et formateur d'enseignant de yoga, sa formation d'enseignant de yoga repose sur une pratique assidue de yoga auprès de plusieurs personnes compétentes en yoga et en technique de méditation. Il vous propose :

- une première séance de Hatha yoga : sur chaise, accessible à tous : étirement, relaxation et méditation avec les techniques du hatha yoga.

- une seconde séance axée sur le yoga méditatif abhyāsa-vairagya, mettra en évidence les attitudes mentales fondamentales de recueillement abhyāsa et de dépassement vairagya. Il s'agit d'une séance plus méditative avec des exercices simples et sans grande difficulté corporelle. Le souffle est l'ancrage de la pratique. Ce bhāvanā peut donner un accès à une attention intérieure en vue de développer

« pratyāhāra ». (Atelier destiné aux personnes ayant plus de 2 ans de pratique)

Sylvain DORBOLO (de 11 h 30 à 13 h) - Pour tous

Formé par André Van Lysebeth (diplômé en 1992) enseigne le yoga dans la périphérie liégeoise.

Il propose une séance ayant pour thème :

VISUALISATION : avant et après chaque posture... une aide précieuse pour améliorer la qualité de notre séance de yoga.

Bulletin d'inscription

à renvoyer à FBHY-29, En Gérardrie - 4000 LIEGE pour le **30 septembre 2014 au plus tard**

NOMPrénom.....

Rue : n°

Code Postal :.....Localité :

e-mail:.....

Tél :/.....

O Je m'inscris à la Journée du 18 octobre 2014

O je suis membre FBHY et je verse **35 Euros** au responsable de mon cercle

O je ne suis pas membre et je verse **40 Euros** au compte n° BE89 0013 5139 9350

Je choisis de travailler avec :

Atelier 1 : de 9 h 45 à 11 h 15

O Chantal KAJDANSKI

O Marie-Paule OZER

O Nathalie BONTEN

O Daniel STEPHANY

Atelier 2 : de 11 h 30 à 13 h

O Chantal KAJDANSKI

O Marie-Paule OZER

O Sylvain DORBOLO

O Daniel STEPHANY

Conférence



Programme de la journée

Le hatha-yoga, idées fausses et précisions.

De nombreux pratiquants et enseignants de yoga ont une vue assez courte et tronquée du hatha-yoga, de ses buts et de ses outils. Pourtant les textes fondamentaux existent, ils donnent des informations souvent précises.

Nous proposons un entretien sur ces différents thèmes dans une interaction vivante avec les participants.

Frans Moors pratique, étudie et enseigne le yoga depuis plus de 30 ans. Elève direct de TKV Desikachar, il se rend régulièrement en Inde pour y étudier les différents aspects du yoga : techniques posturales, respiratoires, textes fondateurs, science du mantra, yogatherapie... Il est formateur pour la FBHY section yoga, et outre la Belgique, il a formé des enseignants en France, en Espagne, au Québec, etc.

Frans Moors est co-auteur de 'The Viniyoga of Yoga' avec son professeur et le fils de celui-ci. Il est également l'auteur d'une traduction avec un commentaire en français des Yoga-Sûtras de Patañjali. Son livre a été traduit en anglais et en italien.

09.00-9.30 : Accueil, mot de bienvenue et présentation de la journée

09.45-13.00 : Ateliers de Yoga

13.15-14.30 : Repas

14.45 : Conférence : « *Le Hatha Yoga, idées fausses et précisions* » animée par Frans MOORS

17.00 : Fin de la journée

Participation aux frais :

Membre FBHY : **35 €** Non-membre : **40 €**

Ce qui est compris : le café d'accueil, le repas de midi, les séances de yoga et la conférence

Ce qui n'est pas compris : les boissons à midi ou à d'autres moments

INFOS & INSCRIPTIONS :

F.B.H.Y. Asbl - Section Yoga

29, En Ge' rardrie - B - 4000 LIEGE

mail : fbhy@skynet.be

Te'l & fax : 04/368.62.69

(Mardi. ieudi & vendredi de 9 a` 15 h)



La FBHY vous propose

le samedi 18 octobre 2014
une journée de Yoga

*au Domaine de Massembre à
Heer Sur Meuse*