

Nos invités cette année



Lav Sharma

Lav Sharma est né à Delhi, en Inde, au sein d'une famille où la musique, le yoga et l'ayurvédisme tenaient une place importante. Formé à l'institut Kaivalyadhama de Lonavla, il devient professeur dans cette école qui transmet un yoga traditionnel et thérapeutique.

Installé à Grenoble, depuis plus de 25 ans, Lav Sharma enseigne le yoga, le pranayama et le yoga du son (nada yoga). Il est aussi un véritable musicien. Il joue du sitar, des tablas et de la flûte Bansuri. Lav Sharma est formateur au centre Tapovan à Paris, mais aussi à Grenoble ainsi que dans d'autres centres de yoga et d'écoles de musique, en France et en Suisse.

> Conférence B1, Atelier C3 et Spectacle du soir



Philippe Djoharikian

Après des années de voyages auprès des Sadhus et tout autour de cette belle planète, Philippe Djoharikian propose un yoga traditionnel.

Les influences les plus fortes ont été Amma pour son Amour inconditionnel, Chandra Swami

pour son initiation au mantra Diksha et Anand Giri Baba pour les Kryas. Il a pratiqué aussi une dizaine d'années avec Maurice Daubard le Toumo et Swami Yog Anand Bharati pour l'Ayurveda. Dissocier le yoga de la vie quotidienne est impossible pour Philippe qui partage sans compter sa joie à travers de multiples expériences. C'est à chaque fois un voyage que de pratiquer en sa présence.

> Conférence C1, Atelier B3 et Table Ronde



Mira-Baï Ghatradyal Mahesh

Mira-Baï Ghatradyal Mahesh est professeur de hatha yoga traditionnel indien. Formée dès l'enfance auprès de son père Shri Mahesh. Elle a développé également sa pratique auprès de Maîtres tant en Inde qu'en

Europe. Elle anime des cours et des stages autour du hatha yoga, du yoga nidra et de la méditation.

> Conférence-pratique A3, Atelier B4 et Table Ronde



Christophe Millet

Christophe Millet pratique le hatha-yoga, le pranayama, la méditation et chante les mantras. Son influence majeure reste celle de Dharma Mittra.

Il dirige à La Rochelle le centre de yoga l'Ecole du Souffle et y accueille plus de 200 élèves et professeurs chaque année.

> Ateliers A6 et D3



Luc Carimalo

Luc Carimalo est co-fondateur de l'Association Rennaise d'Ashtanga Yoga, et enseigne depuis 1990. Il a pu pratiquer à de nombreuses reprises avec S.K.Pattabhi-Joï, et est resté fidèle à son enseignement.

> Atelier A7



Christian Berthon

Christian Berthon est diplômé de l'école Van Lysebeth de Paris et a approfondi sa connaissance du Yoga auprès de Willy Van Lysebeth, d'Eric Baret, du Dr Lionel Coudron, et lors de nombreux séjours en Inde. Il est formateur en Yoga du Son (mantras). Influencé par la philosophie de

l'Advaita Vedanta et du Shivaïsme tantrique non dual, ses axes d'intérêt s'articulent autour de l'éveil de l'énergie, du développement de la sensibilité et de la sensorialité, du pranayama, de l'art des mantras et du tantra.

> Ateliers A4 et D4



Rodolphe Milliat

Rodolphe Milliat est membre de la FIDHY et fondateur du CEFYTO Bretagne, école de formation d'enseignants de yoga agréée par la FIDHY et par l'Union Européenne de Yoga.

Il est disciple de Sri Saccidānanda Yogi et représente son enseignement au sein des organisations de yoga auxquelles il appartient. Il vit en Bretagne depuis 25 ans où il a fondé le Sri Kailāsa Āshramam avec son épouse Martine Milliat.

> Atelier A6 et Table Ronde

Pour faire connaissance avec les 16 autres intervenants, tous membres de YogaRennes, rendez-vous sur la page spéciale « Fête du Yoga » du site de l'association : www.yogarenn.es.org

Tarifs de la fête

Journée complète avec spectacle du soir	9h30 - 21h45	35€
Journée complète sans spectacle	9h30 - 19h30	33€
Après-midi avec spectacle	14h - 21h45	28€
Après-midi sans spectacle	14h - 19h30	21€
Matinée seule	9h30 - 12h30	14€
Spectacle	20h30 - 21h45	12€
Atelier de Yoga spécial enfant (entre 4 et 10 ans)	14h45 - 16h	7€

Tout au long de la journée

Salle de méditation ouverte au public "autonome" de 10h30 à 19h30

Méditations guidées (entre 15 et 30 min) à 13h, 15h et 18h
Retrouvez plus d'informations à ce sujet sur notre site internet.

Exposition : Textes sur la Joie, tirés du livre de Rabindranath Tagore « l'Offrande Lyrique »

Stands : librairie et matériel de yoga

Les conférences

Conférence : Le yoga, un souffle de joie
Mira-Baï Ghatradyal Mahesh

Conférence : Le concept de Sat-Chit-Ananda (Existence-Conscience-Félicité). Le chakra du cœur.
Lav Sharma

Conférence : Comment la méthodologie du yoga peut nous aider à entretenir un état de joie ?
Philippe Djoharikian

Table ronde : Le yoga et la joie, réflexions et expériences partagées avec le public
Mira-Baï Ghatradyal, Philippe Djoharikian et Rodolphe Milliat. Animée par Yann Le Boucher

Film : Les Gardiens de la Terre
Réalisé par Renata Heinen et Rolf Winters

Infos utiles

Apporter tapis, coussin et couverture pour vos ateliers

Restauration sur place le midi et snack l'après-midi

Repas du midi à réserver lors de l'inscription

Accès par le bus : lignes C4, C6 et 67

Nombreuses places de parking au sein du campus de Beaulieu

Réservation en ligne ou par coupon ci-joint.



Qui sommes-nous ?

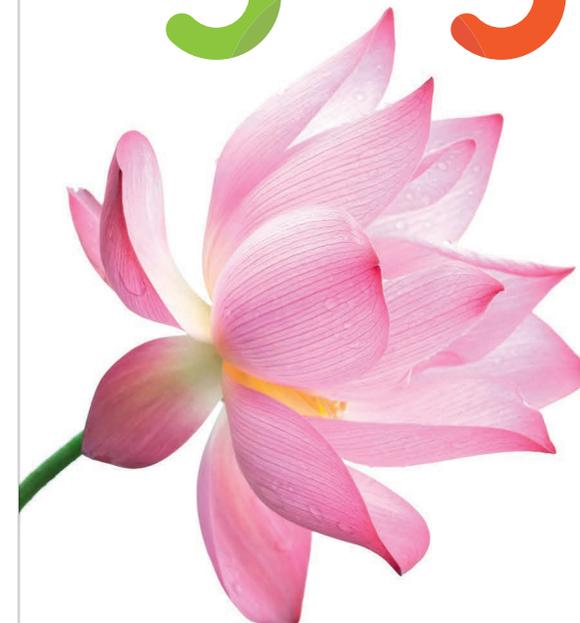
L'association YogaRennes se propose de regrouper les principaux acteurs de la région rennaise afin de favoriser localement la connaissance et la pratique de cette discipline. YogaRennes est à l'initiative de la Fête du Yoga. Elle édite un annuaire des professeurs membres et une lettre d'information gratuite.

Pour vous abonner à ce bulletin et/ou consulter le site de l'association :

www.yogarenn.es.org
02 23 46 28 04
(Marie-Laure Duigou)

Ce n° est mis en place uniquement pour des questions relatives à la Fête du Yoga

Fête du yoga



Le yoga en fête toute la journée !

Sur le thème de la Joie

Au Programme de la journée

- 7 ateliers* de 2h le matin
- 20 ateliers* de yoga ou de méditation et 1 atelier* pour les enfants
- 3 conférences et une table ronde
- 1 film sur un voyage initiatique « Les Gardiens de la Terre »
* L'accès aux ateliers n'est possible que sur réservation (en ligne ou par coupon-réponse)
- Promenade Musicale par Lav Sharma (20h30)
Musique traditionnelle de l'Inde

14e édition

samedi
4 fév.
2017
de 9h30
à 21h45

BEAULIEU UNIVERSITÉ
Accueil bâtiment 1
263 avenue du
Général Leclerc
RENNES

Programme matin

- 9h30 : accueil des participants
- 10h : ouverture de la fête
- 10h30

A2 FILM 1h 30
Les Gardiens de la Terre
Réalisation : Renata Heinen et Rolf Winters
 Le voyage initiatique d'un couple avec leurs jeunes enfants à la recherche d'une nouvelle perspective sur le monde, partis à la rencontre des "Gardiens de la Terre". Australie, Amérique, Afrique... cette famille va parcourir pas moins de 4 continents, sur une durée totale de 5 ans.

A3 CONFÉRENCE et PRATIQUE 2h
Mira-Bai Ghatradyal Mahesh
Le yoga, un souffle de joie
 Osmose du corps, du souffle et de l'esprit qui permet un accès à une joie intérieure.

ateliers de **10h30** 2h

A4 **Christian Berthon**
Yoga du Son. Explorations corporelles par la Voie des Mantras. Se rendre perméable à l'expérience des vertus du son par la pratique d'asanas et de pranayamas spécifiques.

A5 **Christophe Millet**
Dharana (la Concentration). Développer la conscience corporelle et acquérir l'autonomie dans la pratique, échanger la gaieté dans le jeu de postures ludiques (asanas et variations)

A6 **Rodolphe Milliat**
Hatha Yoga et Kundalini par le pranayama, les asanas et les bandhas. Pratique du pranayama au cœur des enchaînements posturaux pour favoriser l'émergence de la Kundalini

A7 **Luc Carimalo**
Introduction à l'Ashtanga Yoga. La guirlande de postures selon l'enseignement de S.K.Pattabhi-Joï

A8 **Gwenaëlle Bry**
Le yoga avec les enfants. Comment installer une pratique joyeuse et ludique (cet atelier est destiné aux adultes : parents, enseignants...)

A9 **Gilbert Gieseler**
Méditation, effet de mode ? Quelques précisions et retour sur la pratique des fondamentaux de la méditation

12h30 : pause déjeuner

Possibilité de déjeuner sur place
 Repas à réserver lors de l'inscription

* Exposition de textes sur la Joie tirés du livre *Rabindranath Tagore « L'Offrande Lyrique »*
 Stands : librairie et matériel de yoga



Programme après-midi

- 14h : Ouverture de la Fête
- 14h45
- 16h00 : pause cafétaria *
- 16h30
- 17h45 : pause cafétaria *
- 18h15
- 19h30 : pause cafétaria *
- 20h30 - 21h45

B1 CONFÉRENCE 1h 15
Lav Sharma
 Le concept de Sat-Chit-Ananda (Existence-Conscience-Félicité). Le chakra du cœur.

B2 FILM 1h 30
Les Gardiens de la Terre
Réalisation : Renata Heinen et Rolf Winters
 Le voyage initiatique d'un couple avec leurs jeunes enfants à la recherche d'une nouvelle perspective sur le monde, partis à la rencontre des "Gardiens de la Terre". Australie, Amérique, Afrique... cette famille va parcourir pas moins de 4 continents, sur une durée totale de 5 ans.

C1 CONFÉRENCE 1h 15
Philippe Djoharikian
 Comment la méthodologie du yoga peut nous aider à entretenir un état de joie ?

D1 TABLE RONDE 1h 15
Mira-Bai Ghatradyal / Philippe Djoharikian / Rodolphe Milliat
Animée par Yann Le Boucher
 Le yoga et la joie
 Réflexions et expériences partagées avec le public

E2 PROMENADE MUSICALE 1h 15
Lav Sharma
 Musique traditionnelle de l'Inde
 Sitar et Bansuri (flûte indienne).

* Exposition de textes sur la Joie tirés du livre *Rabindranath Tagore « L'Offrande Lyrique »*
 Stands : librairie et matériel de yoga

ateliers de **14h45** 1h 15

B6 **Dominique Lecamus**
Yoga pour les enfants
Vivons les postures. Découvrons-nous arbre, montagne, aigle, chat, héros ou roue. Écoutons, ressentons, savourons les bienfaits du yoga.

ateliers de **16h30** 1h 15

C6 **Dominique Lecamus**
Pavanamuktasana. Ces postures libèrent, harmonisent, purifient articulations et organes. Sans violence, elles assouplissent le corps entier. Très utiles pour débutants, convalescents, personnes cardiaques...

ateliers de **18h15** 1h 15

D6 **Dalip Claire Livingston**
La voix de la joie. Kundalini Yoga et chant.

D7 **Mathieu**
Kurma Yoga. Ce yoga originel affine toute pratique de yoga, la rend plus facile, plus précise et plus efficace.

B3 **Philippe Djoharikian**
Kryas Himalayennes. Série de pranayamas dynamiques qui purifient les nadis et ouvrent les portes de la perception. Une pratique de purification puissante et ludique à la fois.

B7 **Jean Vicq**
Kundalini Yoga sur le Chakra du cœur. Postures toniques, mantras, relaxation, méditation.

C3 **Lav Sharma**
Souffle, son, vibration et rythme. Pratique du souffle et du chant à travers des notes. Vibrations par les mantras et musique indienne classique. Apprentissage des formules rythmiques.

C7 **Carole Balas-Baumann**
S'établir dans la sérénité joyeuse. Postures, conscience, rythme et souffles selon la méthode de Hatha Yoga traditionnel transmise par Shri Mahesh Ghatradyal.

D3 **Christophe Millet**
Muditā (la joie). Cheminer sur la route de la paix, éveiller et partager la joie dans le souffle et le souffle du chant. (pranayama & mantras).

D8 **Chantal Barbot**
La joie nous ouvre et nous libère. Une pratique d'ouvertures pour nous libérer et favoriser le ressenti de notre essence joyeuse.

B4 **Mira-Bai Ghatradyal**
Hatha yoga traditionnel indien. Pratique dans le respect des enseignements classiques enseignés par Shri Mahesh : pratique de postures (asana), travail du souffle (pranayama) et yoga nidra.

B9 **Kate Gicquel**
Yoga et non dualité. Ecoute et vacuité du corps.

C4 **Claudie Daniel**
Tantra yoga danse. Postures, mantra, relaxation, danse, méditation chantée, méditation silencieuse.

C8 **Isabelle Hernandez**
Des Asanas au Pranayama. Se préparer au pranayama par une pratique spécifique des Asanas selon la tradition de TKV Desikachar.

D4 **Christian Berthon**
Yoga du Cachemire. Eveil de la sensibilité corporelle. A l'écoute de la sensibilité tactile et respiratoire, pour un déconditionnement et une ouverture de la conscience d'être.

D9 **Florence Grenier**
Yoga Nidra pour la Joie d'être. Comme le végétal se tourne vers la lumière, tournons-nous vers l'intérieur pour nous ouvrir à la Joie d'être.

B5 **Lénaïg et**
Christophe Bégot
Mantras et Bhajan. Vers la vibration du corps et du cœur.

B9 **Evelyne Andonov**
Yoga Nidra selon la tradition védique. Se connecter à la Pure Conscience pour s'établir dans un état de paix et d'harmonie.

C5 **Véronique Hardy**
Ouverture, Reliance, Expansion. Par la pratique du yoga, explorer cette dynamique de reliance qui nous place au cœur du vivant, acteur et créateur de la danse de la vie.

C9 **Gilbert Gieseler**
Les bases de la méditation. Pratique des supports matériels et mentaux pour développer l'attention à ce qui est, et vivre en pleine conscience.

D5 **Lydie Brégeot-Robert et Pascal Robert**
Relaxation sonore. Invitation à un voyage intérieur guidé par les sons et les vibrations des bols tibétains, bols de cristal, gongs, tambour de l'océan, etc... chantée des mantras.