

Ateliers variés

Chantal KAJDANSKI (Pour débutants et initiés) (de 9h45 à 11h15 & 11h30 à 13h)

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 Éducation) avec Micheline Flak et Jacques de Coulon. Séminaires avec Yogi Hari, Amrit Desai, Babacar Khane, Swami Nizangananda et Kaustub Desikachar.

Elle propose une séance pour débutants et initiés, de 9h45 à 11h15 :

Travail dans la posture Tadāsana – postures des triangles suivies de postures classiques.

Fin : assis en Siddhāsana – intériorisation

Une seconde séance pour initiés, de 11h30 à 13h :

Techniques de Prānāyāma et conscience des passages azohan et Yoga Nidra en fin de séance.

Marie-Paule OZER

(de 9h45 à 11h15 et de 11h30 à 13h) Pour tous

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

Elle propose deux séances pour tous articulées sur la posture, la respiration et la relaxation, avec pour thème « Traverser nos déserts intérieurs », nos moments de solitude, nos peurs, nos mirages (illusions, désillusions), avec notre souffle, ce grand thérapeute.

Daniel STEPHANY (de 9h45 à 11h15 & de 11h30 à 13h)

Né en 1954, Bachelier en Éducation physique et Biologie, diplômé et formateur d'enseignants de yoga, il vous propose :

Une première séance de Hatha yoga « sthira et sukha », accessible à tous : une découverte de la dualité sensorielle au travers des enchaînements ou des postures.

Un second atelier de yoga méditatif « abhyāsa-vairāgya » qui mettra en évidence les attitudes mentales fondamentales de recueillement, « abhyāsa », et de dépassement, « vairāgya ». Il s'agit d'une séance méditative avec des exercices simples. Le souffle, au-delà de la respiration, est l'ancrage de la pratique. Ce bhāvanā peut donner un accès à une attention intérieure en vue de développer pratyāhāra. Atelier destiné aux pratiquants de plus de 2 ans.

Josefine MICCICHE (de 9 h 45 à 11 h 15) (Pour tous)
Professeure de yoga depuis 2014, elle pratique le yoga depuis plus de 25 ans. Formée et diplômée par Frans Moors, elle anime des cours de yoga et de méditation pour débutants à La Louvière. Elle s'intéresse à l'articulation des liens entre yoga, psychologie et conscience dans la démarche de développement personnel.

Elle proposera une séance ayant pour but l'intériorisation par le travail avec les postures, les sens, la respiration, en y associant conscience et présence, qui aide à installer progressivement le calme intérieur et le lâcher-prise. L'intériorisation conduit à l'état d'union intérieure des différentes dimensions (corps-cœur-esprit) en soi. C'est lorsque l'union est en nous que la vacuité (absence d'idées) se présente et que commence le cheminement spirituel.

Nathalie BONTEN (de 11 h 30 à 13 h) Pour tous
Nathalie Bonten, enseignante et administratrice de la Fédération belge de Yoga, transmet le Yoga depuis une décennie selon la tradition de TKV Desikachar.

Formée au Yoga destiné aux enfants, elle poursuit une formation de Yogothérapie ainsi qu'une seconde de professeur de chant védique. Depuis 2007, dans des entreprises, des structures socio-culturelles, socio-artistiques mais également en cours privé et individuel, elle propose une approche du YOGA accessible à tous sans condition « Etre en conscience ».

Ce Yoga ouvre les potentiels tout en fixant des objectifs réalisables. Le participant est au cœur de ces bénéfices et améliore sa qualité de présence, d'autonomie, d'objectivité...

Conférence

Celle-ci sera animée par **Philip RIGO**
et aura pour thème :
« **Le Yoga et les cinq éléments. Vers une application individuelle du Yoga** ».

Philipp RIGO a commencé le yoga en 1998, à l'âge de dix-huit ans. Il a rapidement décidé de réaliser la formation de professeurs de Yoga dirigée par Frans Moors tout en réalisant des études universitaires en Philosophie. Il est allé en Inde en 2005 afin d'y rencontrer TKV Desikachar et son fils Kausthub, dont il est fier d'être devenu l'élève. Il voyage depuis lors plusieurs fois par an en Inde et dans d'autres pays européens. À présent, il se dédie à l'étude et à l'enseignement du yoga à temps plein, il a quitté l'enseignement où il était professeur de morale. Il a décroché le diplôme de master en Indianisme (sanskrit) en juin 2015 et a eu l'honneur d'enseigner le sanskrit à l'Université d'été de l'ULB (Argo). Enfin, il étudie le Yoga thérapeutique depuis 2009.

Philip forme des professeurs de Yoga à Bruxelles et à Liège, il assiste Kausthub dans une formation de Yoga thérapeutique, il organise des séminaires, donne des conférences, propose des cours individuels pour tous, ainsi que des cours de chant védique et de méditation. Sa pratique quotidienne l'inspire et lui donne l'énergie pour enseigner dans un esprit d'amitié envers les élèves et de respect pour la tradition.

Il sent que son devoir est de partager le Yoga tel qu'il continue à le recevoir aujourd'hui. Il considère que le Yoga est avant tout une discipline quotidienne axée sur le bien-être, la santé et l'exploration intérieure. Sa plus grande force réside dans le lien constant avec son professeur et avec sa pratique quotidienne qui lui permettent d'approfondir sa compréhension du Yoga dans la tradition de Krishnamacharya. Le fait d'avoir été enseignant lui permet de transmettre ses connaissances avec pédagogie.

Programme de la journée

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 Yoga et les cinq éléments. Vers une application individuelle du Yoga* » par Philip RIGO

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 Gérardrie - B - 4000 LIEGE

email : fbhy@skynet.be

Tél & fax : 04/368.62.69

(Mardi, jeudi & vendredi de 9 à 15 h)

Bulletin d'inscription

renvoyer à FBHY-29, En Gérardrie - 4000 LIEGE
pour le **6 novembre 2017** au plus tard)

NOM Prénom.....

Rue : n°

Code Postal :Localité :

Mail:.....Tél :/.....

O Je m'inscris à la Journée du 18 novembre 2017

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° BE86 0013 5139 9350

Je choisis de travailler avec :

Atelier 1 : de 9 h 45 à 11 h 15

O Chantal KAJDANSKI

O Josefina MICCICHE

O Marie-Paule OZER

O Daniel STEPHANY

Atelier 2 : de 11 h 30 à 13 h

O Chantal KAJDANSKI

O Nathalie BONTEN

O Marie-Paule OZER

O Daniel STEPHANY



**La FBHY
Section Yoga
vous propose
une journée de Yoga**

Samedi 18 novembre 2017



**à Heer Sur Meuse
au Domaine de Massembre**