



HORAIRES SEANCES 2016-17

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H-10H	CONSULTATIONS ou FORMATIONS	MEDITATION Zazen (T)	MEDITATION Raja Yoga (C)	MEDITATION Vipassana (T)	CONSULTATIONS ou FORMATIONS
10H -11H30			YOGA INTEGRAL (C)		
12H30 - 13H30		YOGA INTEGRAL (C)			
18H – 19H		MEDITATION Brahma-Granthi (T)	PILATES (T)	MEDITATION Śiva-Granthi (T)	
19H - 19H30			MEDITATION Viśnu-Granthi (T)		
19H - 20H30		YOGA NIDRA VINIYASA (T)		SADHANĀGNI HOTRA (T)	
19H30 - 21H			YOGA CHAKRA MUDRĀSANA (T)		



PRATIQUES	Résumé du déroulement des pratiques
ZAZEN	Pratique de méditation du Zen Soto. Guidée selon les enseignements de Maître Deshimaru, cette méditation est plus martiale que d'autres et apporte surtout l'énergie, l'unité et le centrage. Elle est très puissante si elle est pratiquée régulièrement. L'évolution se fait inconsciemment, automatiquement et naturellement.
RAJA YOGA	Séance de méditation qui commence par une préparation de nettoyage respiratoire et d'énergétisation. La pratique est ensuite guidée sur les centres, points et circuits énergétiques en utilisant les mantras, les visualisations et la respiration. Elle apporte surtout un rééquilibrage de la bioénergie, de l'émotionnel et du mental. Efficace dès la première séance.
VIPASSANA	La pratique est guidée selon la méditation de Goenka. Les trois étapes qui composent cette forme ancestrale sont : une pratique respiratoire particulière, une rotation de conscience codifiée (body scan) et une concentration spécifique (Dhyana). Ce chemin est une voie très profonde et est facilement accessible à toute personne.
MEDITATION Brahma-Granthi	Approche tirée du Kundalini Yoga ayant comme spécificité de libérer les blocages de la zone pelvienne, de renforcer le Hara, le plexus solaire et le feu digestif. Il s'agit d'une des meilleures techniques pour améliorer son centrage, sa respiration et également sa créativité. Agit sur les trois premiers chakras, c'est à dire la zone vitale et instinctive; la force de vie.
MEDITATION Viśnu-Granthi	De la même origine que la précédente, la spécificité de cette méditation est d'ouvrir le centre cardiaque, d'accroître le fonctionnement de prāna (énergie d'absorption) et d'udāna (énergie d'élévation) et d'améliorer son positionnement physique et psychologique.
MEDITATION Śiva-Granthi	Cette méditation assure une meilleure clarté mentale, améliore le fonctionnement cérébral et renforce le système nerveux. La pensée est unifiée. La volonté et le détachement se renforcent harmonieusement.
YOGA INTEGRAL	Synthèse magistrale de 8 formes de Yoga traditionnelle, le Yoga Intégral SAY (Sattva Ayur Yoga) respecte les principes de progression, de régulation des humeurs biologiques et agit en profondeur.
YOGA NIDRA VINIYASA	Construite en favorisant les enchaînements dynamiques, les nettoyages respiratoires, les postures tenues longtemps et la relaxation, cette séance de Yoga est complète et constitue une pratique puissante pour gérer son stress et son énergie au quotidien.
YOGA CHAKRA MUDRĀSANA	Réservée aux personnes avancées, cette séance est basée sur une pratique posturale profonde et le rééquilibrage des chakras. Elle nécessite une bonne concentration et une condition physique satisfaisante.
SADHANĀGNI HOTRA	Pratique des mantras Védiques, cette séance est une adaptation du rituel du feu (Agni Hotra). Un certain nombre de mantras de protection et de guérison seront utilisés, ainsi que des Bhajans traditionnels.



Philippe FRADIN
HORAIRES SEANCES
www.yoga-ayurveda-63.com