



WE 1 : 02-03 Octobre 2021

Le Yoga Intégral selon Śri Aurobindo

Vie et enseignement d'un maître spirituel contemporain : le supramental et la déprogrammation cellulaire – Les disciples : La mère et Satprem – contribution au Yoga moderne.

WE 2 : 20-21 Novembre 2021

Yoga ostéo-musculo-articulaire

Analyse et décorticage d'un spécialiste des chaînes musculaires, travail tendino-articulaire et déblocage des raideurs et tensions – **avec Jean Claude Andreux**

WE 3 : 04-05 Décembre 2021

Kundalini Yoga selon la lignée des Kriya

Les principaux courants modernes depuis les lignées traditionnelles – Babaji et les courants soufi – La voix de tapas et des ascèses tantriques.

WE 4 : 08-09 Janvier 2022

Les souffles vitaux dans le corps et Nidra Yoga

Etude et pratique des techniques respiratoires issues d'une disciple de Gitananda (Chennai) et Nidra Yoga dans les séances – **avec Janita Stenhouse**

WE 5 : 05-06 Février 2022

Méditations intensives selon les principaux courants traditionnels

Initiation et approfondissement des pratiques traditionnelles – Points de raccord avec les formes récentes. Equilibrage des chakras

WE 6 : 19-20 Mars 2022

La science des mudra – mantra et art sacré Indien

Connaissance des mudra principaux, approfondissement des connaissances sur les mantra et l'art sacré par un expert – **avec Prakash**

WE 7 : 09-10 Avril 2022

Yoga thérapeutique et conduite de séances de rééducation

Guérison des problématiques liées à des accidents physiques, des troubles métaboliques et somatiques. Posturologie appliquée. Traitements par le Yoga postural.

WE 8 : 21-22 Mai 2022

La voie du vrai Zen selon Maître Deshimaru

Pratiques de Zazen guidées par un disciple du maître, enseignement et Kin-Hin selon la tradition japonaise – **avec Michel Pireyre**