

Les associations & professeurs de Yoga de Guadeloupe vous présentent

Journée Internationale du Yoga

**Dimanche 21
juin 2015**



Entrée gratuite



de 8h à 14h



Au complexe Gaël Monfils de
Petit Bourg

Des ateliers, des cours et des conférences pour tous pour découvrir un art de vivre millénaire...



11 DÉCEMBRE 2014

AG/11601

L'Assemblée générale proclame le 21 juin, Journée internationale du yoga

69e séance plénière – matin

L'Assemblée générale a proclamé aujourd'hui, la date du 21 juin, Journée internationale du yoga (...)

La résolution proclamant le 21 juin, Journée internationale du yoga, a été présentée par le représentant de l'Inde qui s'est réjoui de ce que 175 États, y compris les cinq membres permanents du Conseil de sécurité, aient coparrainé le projet après seulement deux séances de consultations et moins de 90 jours après que le Premier Ministre de l'Inde eut lancé l'idée, le 27 septembre dernier, à l'Assemblée générale. (...)

Le yoga, a expliqué le représentant de l'Inde, paraphrasant feu Shri Bellur Krishnamachar Sundararaja (BKS) Iyengar, c'est : « une science ancienne mais parfaite qui traite de l'évolution de l'humanité. Cette évolution concerne tous les aspects de l'être humain, de la santé physique à l'épanouissement. Le yoga veut dire union, l'union du corps et de la conscience, et de la conscience et de l'âme. Le yoga cultive les moyens de maintenir un comportement équilibré dans la vie quotidienne et donne des armes pour avancer ». (...)

Le Vice-Président de l'Assemblée générale a souligné que, depuis des siècles, les peuples de tous les horizons ont pratiqué le yoga qui met la pensée en harmonie avec l'action et qui prône une approche holistique de la santé et du bien-être. (...)

Compte-rendu complet : <http://www.un.org/press/fr/2014/ag11601.doc.htm>



Les associations et les professeurs de yoga de Guadeloupe se réunissent pour célébrer ensemble cette journée mondiale du yoga, le dimanche 21 juin 2015, en organisant cet évènement gratuit à Petit- Bourg.

Les associations qui participent :

- ॐ Educ-Yoga/Yoga et Loisirs
- ॐ Yogattitude
- ॐ Raja Yoga méditation
- ॐ Ti Moun Bien Etre
- ॐ Yoga Alya
- ॐ Yoga Carole
- ॐ Yoga Christelle
- ॐ Yoga Lydia
- ॐ Yoga Thérèse



Educ-Yoga/Yoga et Loisirs



Informations utiles

- Quand ? Le dimanche 21 juin 2015 de 8h à 14h
- Combien ? Evènement gratuit – Entrée libre à tous les ateliers & conférences
- Comment ? Tenue confortable (haut blanc souhaité), un tapis et de l'eau.
- Où ? Le complexe Gaël Monfils
Petit Bourg



Contact :

Marie-Anne 0690 17 22 31

Christelle 0690 90 42 89

Le programme

3 salles – 12 cours & ateliers...

autour du Yoga et de ses différentes pratiques,
présentés par des professeurs de yoga de Guadeloupe



Les **cours & ateliers** du dimanche matin :

08:30-09:30	Yoga prénatal <i>Fabienne</i>	Hatha Yoga du dos <i>Lydia</i>	Conférence Ayurveda <i>Thérèse</i>
09:30-10:30	Massages pour bébé <i>Jacqueline</i>	Prânâyamâ <i>Carole</i>	Yoga pour enfants <i>Christelle</i>
10:30-11:30	Hatha Yoga <i>Carole</i>	Yoga Nidra <i>Alya</i>	Yoga du son <i>Marie-France</i>
11:30-12:30	Yoga Nidra <i>Alya</i>	Yoga des yeux <i>Carole</i>	Raja Yoga Méditation <i>Béatrice</i>
9h à 12h	Atelier Mandala pour enfants		

Le bouquet final

Dojo

12:30-14:00 Séance commune de Postures, Prânâyamâ et Méditation du Swami de Chidambaram sur la vie avec Marie-France et tous les professeurs de Yoga





Le programme en détail

Yoga Nidra

Le Yoga Nidra a été apporté en Occident et mis au point par Swami Satyananda. Le Yoga Nidra est une méditation où l'aspect relaxation est très présent. Il met à la portée de chacun, la possibilité d'élargir sa conscience et de développer ses potentialités latentes. Le Yoga Nidra, comme les différents yogas, a des effets bénéfiques sur notre santé : meilleure gestion du stress, amélioration de la qualité du sommeil, meilleure gestion des émotions...

Raja Yoga méditation

La méditation du Raja-yoga ou « Se Souvenir »

Pendant 1h, cet atelier sera un cheminement vers des retrouvailles avec le Vrai soi.

Qui suis-je ? Vraiment ?!... Que me reflète mon miroir intérieur ? Suis-je capable de créer l'état d'esprit que je souhaite, où je le souhaite, comme je le souhaite ? Suis-je mon propre ami ou propre ennemi ?...Autant de questions auxquelles vous ne pouvez répondre que si vous vous connaissez vous-même.

Yoga du son

A LA DECOUVERTE DU SON – SCIENCE DU NADAYOGA

Atelier théorique et pratique- Le son nous touche à tous les niveaux, son impact est primordial pour notre équilibre. Il ne s'entend pas qu'avec les oreilles mais passe à travers les pores de la peau et atteint les cellules du corps... D'où les dangers encourus par l'écoute de certaines musiques...

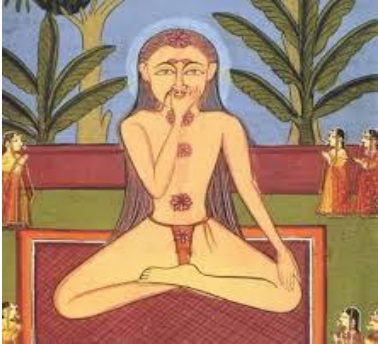
Grâce à des sons spécifiques émis lors d'exercices de yoga simples et accessibles à tous, nous apprendrons à exploiter la vibration sonore.

Nous pourrions pénétrer dans les couches plus profondes de notre mental inconnu de nous, libérant des forces bloquées qui nous empêchent de vivre pleinement notre chemin de vie...

Yoga des yeux

Les exercices yogiques renforcent les muscles oculomoteurs et le nerf optique et stimulent la circulation sanguine. Ils sont recommandés à titre préventif pour une bonne santé des yeux et pour stabiliser et améliorer les problèmes oculaires les plus courants comme la myopie. Le yoga des yeux a pour but de détendre les yeux ce qui a pour effet de détendre le mental et le corps.

Prânâyâma



Le prânâyâma représente un ensemble de techniques qui l'homme d'entrer en contact avec l'énergie à travers le souffle. Il permet de maîtriser toutes les énergies vitales qui nous animent, de capter, de les accueillir, de les accumuler, de les contrôler de façon consciente afin de stimuler notre potentiel vital. « Là où va le mental va l'énergie ».

Atelier Mandala

Le mandala est une figure géométrique complexe qui appartient au monde des symboles. Le mandala va rétablir un équilibre entre nos deux cerveaux. En créant un mandala l'enfant joue. La méditation et le jeu ont un point commun : le centre. L'enfant joue à partir de son propre centre. Dessiner, colorier un mandala va permettre le lâcher prise, ainsi l'esprit de comparaison et de jugement s'amenuisent. Un épanouissement immédiat, un sentiment de confiance en soi et un état de relaxation s'installent.

Hatha yoga

Sa définition est l'union des énergies physiques et mentales, entre les 2 aspects de tout être humain, l'aspect masculin et féminin. Le yoga est basé sur l'harmonisation de ces énergies duelles qui dirigent le fonctionnement du corps. Il comporte une partie physique composée principalement de postures et de respirations dirigées avec une attention et une concentration détendue et une partie mentale dont dépend l'effet obtenu par la pratique physique. Son but est de créer l'union, de réunir ces différents aspects à travers les énergies physiques et mentales du corps et de l'esprit.

Massage & yoga bébés



Apprenez à masser votre bébé et vivez une formidable expérience qui renforce la relation parents-enfant ! Le massage pour bébé est une pratique inspirée du livre Shantala et des pratiques du yoga.

Outil privilégié pour communiquer avec votre bébé, le massage lui procurera un état de relaxation et de nombreux effets positifs tant sur les plans physiologique, neurologique qu'émotionnel..

Yoga prénatal

Le yoga prénatal est axé sur le travail respiratoire qui sera primordial lors de l'accouchement et aidera la future maman à mieux gérer les douleurs des contractions . Il aide à lutter contre les problèmes liés à la grossesse. Il permet de créer un lien entre la mère et l'enfant dès la conception par la prise de conscience de cette Vie qui se construit en elle. Il permet à la future maman d'être "en attelage" avec son enfant.



Yoga enfants



Le mot yoga vient de la racine sanskrite yug qui signifie «union» ou «L'enseignement des différentes techniques de yoga et de relaxation adaptées à un jeune public contribue à un développement harmonieux de l'enfant. Cette pratique peut se réaliser au sein de la sphère familiale, dans le domaine périscolaire mais aussi scolaire. En effet, les techniques de yoga permettent de viser différentes compétences du programme scolaire. Une sensibilisation aux techniques, que petits et grands pourront effectuer, sera proposée lors de cette journée internationale du Yoga.

Ayurvéda, science de la vie et art de vivre

Conférence sur ses concepts de base et les énergies vitales.

Evolution en fonction des âges et des doshas.

Les soins ayurvédiques.

Bouquet Final Méditation sur la Vie

Séance de HATHA YOGA TRADITIONNEL et MEDITATION du SWAMI DE CHIDAMBARAM

Séance de yoga accessible à tous les participants non pratiquants compris. Pratique des asanas (postures) avec l'attention portée sur le souffle, l'alignement postural et la conscience de soi avec l'utilisation des mudras (signes ou gestes). Le but étant de réunir ce qui est séparé et ré-harmoniser ce qui était désaccordé : corps/esprit.

Séance de méditation qui nous permettra de revenir à la simplicité, au calme mental, à l'ouverture du cœur spirituel tout en nous faisant prendre conscience de qui l'on est afin de créer les conditions d'une vie pleine, vécue en toute conscience.

Les professeurs

Thérèse BANDO

Esthéticienne-Sophrologue

Praticienne en soins ayurvédiques.

Praticienne et formatrice en Toucher-Massage (Institut de formation Joël SAVATOFSKI)

Rencontre Kiran Vyas lors d'un congrès esthétique en 2002, voyage initiatique en Inde dans le Gujarat et découverte des soins ayurvédiques.

En 2003, Formée au Centre Tapovan en France avec Falguni et Pankaj Vyas et d'illustres maîtres, Dr RATHOD, DR DASH, Dr Nareesh BATH, Dr Laxhmi PRASAD...

Voyages d'études dans le Kérala avec Seeby VARGHESE

Post formation au CHU de Mangalore dans le Karnataka.

Formée au Kalari massage (Kérala) avec Vinay Kumar.

Diététique ayurvédique avec le dr ATIQUE, de l'université de Londres.

Lydia BAZIRE

Certifiée par Educ Yoga « capacité en techniques de yoga adaptés aux enfants et adolescents en milieu scolaire, familiale et sociale » selon la méthode d'Anne

BONNEVAL, dans l'esprit d'André VAN LYSEBETH ; Professeure de Yoga, diplômée de

l'école de Yoga André VAN LYSEBETH de Paris, reconnue par l'Union Européenne de yoga.

Elle dispense des cours de Hatha-yoga en salle, pour adolescents et adultes et à domicile pour enfants.

Les professeurs

Alya BEN-RAIS

Depuis 15 ans est professeur de yoga bénévole à la Ligue Contre le Cancer comité Guadeloupe. Convaincue que la voie du Yoga apporte à la fois des effets positifs aussi bien sur le corps que l'esprit, **elle** pratique cette discipline depuis 25 ans . Elle est diplômée de l'école Van Lysbeth. Elle animera lors de cette journée les ateliers de Yoga Nidra et d'assouplissements tibétains.

Béatrice BERAU (*association Raja Yoga méditation*)

A 11 ans, Béatrice est initiée au Hatha-yoga, Tai-chi et nourriture macrobiotique. A 17 ans, elle se donne allégrement à la pratique de la méditation du Raja-yoga qui lui confère confiance et plaisir de vivre. Entre ses voyages en Inde et rencontres de Yoginis, elle partage, depuis plus de 25 ans en Guadeloupe, ce qui est pour elle, la clé de toutes méthodes et réalisations: La méditation, Science du Silence.

Fabienne DECROUX (*association Yogattitude*)

Fabienne est diplômée de l'école de Hatha Yoga André Van Lysebeth, (lignée de Swami Sivananda, Satyananda), représentée en Guadeloupe par Educ-Yoga. Elle assure à Baie-Mahault, des cours journaliers aux adultes ainsi qu'une fois par semaine aux futures mamans et aux enfants et ado. Pour l'enseignement aux enfants et aux adolescents, Fabienne est diplômée de l'école Educ-Yoga fondée par Anne Bonneval dans l'esprit d'André Van Lysebeth (fabienne-decroux.blogspot.com).

Les professeurs

Jacqueline MARTINO (*association Ti Moun Bien Etre*)

Jacqueline est Instructrice en Massage pour bébé depuis 5 ans. Elle est la Coordinatrice Régionale de L'IAIM/AFMB, Association Internationale de Massage pour Bébé et Instructrice en Massage Ecole. Elle valorise le lien d'attachement et accompagne les parents et leur bébé vers une autre forme de communication.

Marie-France MATHIEU (*association Educ-Yoga/Yoga et Loisirs*)

Se consacre entièrement depuis plus de 40 ans à la transmission du Yoga dans l'esprit d'André Van Lysebeth. Elle a écrit un livre sur le Yoga à l'école, a formé des professeurs de yoga pour enfants, adolescents et adultes.

Elle anime des conférences, ateliers et stages en Guadeloupe et à l'extérieur ; et propose des cours de yoga tout public qu'elle dispense avec toujours autant d'enthousiasme tant elle est persuadée que le yoga traditionnel est une Science Universelle pour une santé holistique.

Les professeurs

Carole PERBOST

Pratique le yoga depuis 10 ans. Elle est professeur de yoga formée par Educ-yoga/ Andre Van Lysebeth, et a suivi des stages avec Lionel Coudron, Denise Van Lysebeth , et Swami Bramattawa. Elle est très attachée au yoga traditionnel qu'elle considère comme un chemin de vie qui nous permet de vivre en harmonie avec soi-même l'environnement et les autres.

Christelle TORRENT

Professeure de yoga pour enfants, adolescents et adultes, je suis diplômée Educ-Yoga (pour les enfants et les adolescents) et de l'école André VAN LYSEBETH de Paris (pour les adultes). Je suis professeure des écoles depuis 16 ans. J'introduis également auprès de mes élèves les techniques issues du RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education). Je réalise la prise en charge scolaire d'enfants aux besoins éducatifs particuliers dans l'esprit de cet enseignement millénaire. Sensibilisée à la culture Sourde, j'ai entrepris l'apprentissage de la Langue des Signes Française.

