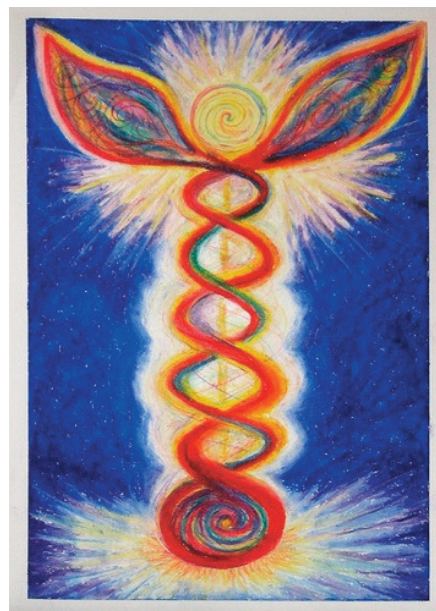


YOGA : UN SOUFFLE DE LIBERTÉ

Stage - **18 et 19 novembre** Animé par Alexander Kimpe et Christophe Watelet

La science de l'union avec le Souffle s'appelle le Pranayama. Le travail sur le Souffle permet d'ouvrir une porte donnant accès à la conscience pure.

Les asanas (postures), stabilisent le corps et permettent de progresser aisément dans la pratique du pranayama. En sanskrit, bandha veut dire verrou. Pendant la pratique du pranayama, les yogis unissent prana et apana (deux forces subtiles) à l'aide de ces verrous. Lorsque prana et apana sont réunis, un puissant et mystérieux courant se produit. Quand ce courant se dirige vers sushumna (canal énergétique essentiel disposé le long de la colonne vertébrale), la kundalini (puissante énergie spirituelle lovée dans la base de la colonne vertébrale) se réveille et l'élève peut faire l'expérience de samadhi (libération/expansion illimitée de la conscience).



Samedi (9h – 17h)

9h – 12h (Christophe)

- Pratique posturale dynamique avec indications sur le Souffle
- Travail d'ouverture debout, orienté vers l'extérieur

12h-13h30: repas

13h30 – 15h (Alexander)

- Travail du Souffle sur posture fermées en état de détente + concentration/contemplation/méditation

15h-15h30: pause

15h30-17h (Christophe)

- Apprentissage de la respiration Ujjayi (le Souffle victorieux) et du Nadi Shodhana (respiration alternée. Purifiante, apaisante et énergisante).
- Pranayama carré (Samavritti)
- Travail sur le soupir

Dimanche (9h-17h)

9h-12h (Alexander)

- Exploration des différents bandhas (verrous/contractions). Le yoga et ses techniques vont permettre de mieux faire circuler le "Prana", c'est à dire l'énergie vitale, dans le corps. Les bandhas vont permettre de mieux maîtriser et diriger cette énergie.

12h-13h30: repas

13h30 – 15h (Christophe)

- Pranayama avec mouvements croisés: équilibrage des pôles opposés (cerveaux gauche et droite, contraction/décontraction...)

15h-15h30: pause

15h30-17h (Alexander)

- Bandha, prana et apana : Pratique finale visant à libérer le plein potentiel du Souffle

INFOS:

-Adresse: 34, Rue du Cloître - 6700 Clairefontaine (ARLON)

-Prix: 100€/weekend à payer sur place

-Participation vivement souhaitée pour les 2 jours, néanmoins nous laissons la porte ouverte à la possibilité de participer 1 jour: 60€

-Prérequis: il s'agit d'un stage d'approfondissement pour non débutants

-Réservation nécessaire, nombre limité de places, max 20 participants

-Contact et réservation, Alex Kimpe: alexkimpe@gmail.com, 0488 818 069, 063 23 92 66 ou auprès d'Alex après le cours de yoga :-)

-Prévoir coussin ou banc de méditation/petit tabouret, un tapis de yoga et une couverture.

ATTENTION, s'abstenir lorsque vous souffrez d'une affection pulmonaire, lorsque vous avez des problèmes cardiaques ou souffrez d'hypertension ou hypotension artérielle. S'abstenir aussi de pratiquer le pranayama avec un estomac plein. Donc petit déjeuner et repas du midi très légers!