

LE LIEU - LA DATE

Profitez pour vous ressourcer d'un cadre privilégié, avec un grand parc ombragé, jouxtant la Basilique de Blois. Une belle salle calme pour la pratique du yoga. Chambres à deux lits. Cuisine raffinée. Hostellerie Notre Dame de la Trinité -15 rue de Vauquois - 41043 BLOIS-<http://www.ndtblois.com> - 02 54 56 77 74. A moins de 2 heures de Paris.

Le séminaire débute le 28 avril à 15h et se termine le 3 mai à 14h.

RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription remplie et votre acompte nous parviennent.

Enseignement : 350 euros.

Formation CNY : 2ème séminaire (si facultatif) : 300 euros.

Inscrit AMIDUCNY - Post-Formation CNY : 315 euros.

Hébergement, nourriture, salle : 60 euros /jour. Joindre un chèque de 300 euros à l'ordre de "Foyer ndtblois" avant le 28 février 2013.

Acompte de réservation : 200 euros

Le solde de 150 euros à l'ordre du Collège National de Yoga et le chèque de 300 euros à l'ordre de "Foyer ndtblois" devront nous parvenir avant le 28 février 2013 sans rappel de notre part. En cas de désistement, il sera retenu l'acompte et le chèque à l'ordre de "Foyer ndtblois".

places limitées

FICHE D'INSCRIPTION

M. Mme, Melle

Enseignant de yoga ou pratiquant

Adresse.....Tel.....

E-mail:.....

*Je m'inscris au séminaire du 28 avril au 3 mai 2013 avec E.Sanier Torre. Je joins 1ou 2 chèques de à l'ordre de **Collège National de Yoga - (3, allée de la Marne - 95120 ERMONT) :***

DATE ET SIGNATURE

Je désire un reçu

collège national de yoga

vous propose

du 28 avril au 3 mai 2013

**un séminaire ouvert à tous,
avec**

Evelyne Sanier-Torre

“ Yoga, le Souffle de l'Être ”

*Essence du yoga, le souffle est à l'origine
de toute vie et de toute spiritualité*



Agréé par la Fédération de Yoga FIDHY

Pour tous renseignements:

Tél.: 01 34 14 48 23 - 06 03 18 04 80

contact@collegeyoga.fr ou <http://collegeyoga.fr>

Le CNY est reconnu Organisme de Formation - N° d'activité délivré par la Direction Régionale du Travail et de la Formation Professionnelle.

Essence du yoga, le souffle est à l'origine de toute vie et de toute spiritualité...

Le prânâyâma qui occupe une place privilégiée dans la pratique du yoga est souvent associé à un ensemble d'exercices respiratoires. Mais si l'on s'en réfère aux Veda et aux Upanishad, le prânâyâma est alors considéré comme une pratique à valeur hautement spirituelle. Rappelons-nous ce qui est écrit dans la Kausîtaki Upanishad :

*“Le souffle, c'est la conscience, et la conscience, c'est le souffle.
Car tous deux résident ensemble dans ce corps
et le quittent ensemble.”*

Dans la Genèse, quand Yahvé crée l'homme, c'est par la force de son souffle, sa “ruah” qu'il insuffle vie dans la narine de sa créature. On retrouve cette même racine dans le sens d'esprit “er-ruh” chez les musulmans. Si l'on s'en réfère à l'ésotérisme islamique, à chaque respiration d'Allah, la multiplicité apparaît, puis elle retourne se fondre en “Lui”, parce qu'il est l'Être et la seule Réalité, l'Unique. Ce lien primordial entre le souffle et l'esprit est au coeur de la plupart des grandes traditions mystiques ; Que ce soit avec le grec “pneuma”, le latin “spiritus”, le sanskrit “prâna”... Par la pratique du prânâyâma, notre souffle devient instrument de spiritualité, comme nous le rappelle Amritanâda Upanishad *“Le premier des cinq souffles, le Prâna habite dans la région du coeur...”*

Le prânâyâma conduit l'être humain que nous sommes sur le chemin de son accomplissement en retrouvant toutes ses résonances spirituelles. A travers des entretiens et des pratiques de hatha yoga toujours reliés au souffle, Evelyne Sanier-Torre vous invite à partager cette expérience. Son enseignement intègre asana et prânâyâma afin que s'installe spontanément l'expérience de l'Assise méditative... Et comme il est écrit dans la Sarasvatî upanishad:

“Contemple avec l'oeil intérieur le secret de ton coeur.”

Intervenants et Programme

Evelyne Sanier-Torre : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga. Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, Evelyne Sanier-Torre enseigne depuis plus de vingt ans. Elle intègre dans son enseignement les asana, le prânâyâma et les fondements de la «Spiraldynamik», en cherchant à redonner au “corps” toutes ses résonances spirituelles. Formatrice d'enseignants, elle anime des stages de formation en France, en Europe et lors de congrès.

Horaires:

Méditations facultatives au lever du soleil.

Petit déjeuner

9h30 à 12h30 : Asana, prânâyâma, méditation

Déjeuner et temps libre

14h45 à 16h : Cours des 4èmes années du CNY

16h15 à 18h45 : Etudes et pratiques autour du Prânâyâma

Le programme pourra être modifié pour répondre au mieux à la demande des participants.