



Le Yoga de Madras

L'enseignement du Yoga de Madras est issu de la tradition du maître indien T. Krishnamacharya et de son Fils TKV Desikachar.

Cette école de yoga reste très fidèle aux enseignements fondamentaux du yoga (le yogasutra de Patanjali). Elle tient compte des capacités, des besoins, du parcours de chacun. Ainsi, comme le disait T. Krishnamacharya : «Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne ».

La séance est construite autour d'un Bhavana (fil conducteur mental) afin d'amener l'élève à pratiquer une posture « principale ».

La respiration consciente et profonde (faite tout du long de la pratique) permet aux postures d'avoir un rythme propre à chaque pratiquant.

C'est la respiration qui guide la posture avec synchronicité.

Cette respiration et son allongement progressif permet de prendre conscience de son corps, d'apaiser les tensions et donc de se procurer du bien-être. Cela passe par des postures préparatoires en statique ou en dynamique et parfois même par des enchainements, le tout ponctué par des « contres-postures adéquates ».

Après la posture principale, on redescend doucement le rythme des postures pour préparer à l'assise du Pranayama et l'introduction à la méditation.

Les intervenants :

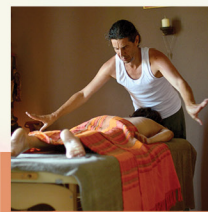


François Echassoux

Enseignant de yoga lignée Ecole de Madras
Ecole Française de Yoga - Himalayen Iyengar Yoga Center.

Frédéric Echassoux

Masseur ayurvédique.
<http://mainsdasie.blogspot.com>



Valérie de Saint-Maur

Enseignante de yoga. Hôtesse des lieux.
Lors de ce stage Valérie guidera les marches.

Contenu du stage :

Le stage s'organisera autour de deux grandes séances de yoga dans la Lignée Ecole de Madras, une le matin et une en fin de journée.

La séance de l'après midi s'articulera autour de postures de relaxation (yoga iyengar) et d'un temps de méditation.

Les jeudi, vendredi et samedi, une grande marche dans les campagnes et forêts du Morvan sera organisée après le repas.

Un massage ayurvédique sera inclus dans le stage et pour celles et ceux qui le désirent possibilité d'organiser un deuxième massage .
(coût en supplément).

Ce stage est ouvert aux débutants comme aux personnes ayant déjà une bonne pratique du yoga.

Le lieu :

Château de Magny en Morvan

<http://magnyenmorvan.fr>

Le stage débutera le mercredi après-midi à 14H jusqu'au dimanche soir. Prévoir une arrivée en gare de Luzy le mercredi autour de midi et un retour le dimanche en fin d'après midi, il y a un départ de la gare de Paris Bercy à 9h01 arrivée à 12h25 en gare de Luzy le mercredi 6 mars et un retour le dimanche 10 mars à 19h33 pour Paris.

