

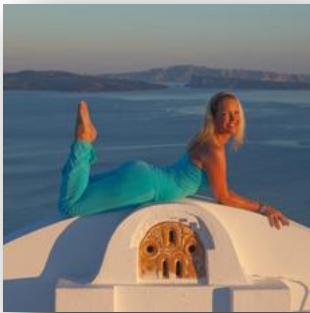
Samedi 23 mai 2015

# Stage yoga

**Centre Villasana**

38 Bd Stratégique, Grande Corniche, Nice

DEUX ATELIERS DE YOGA ANIME PAR ANETTE SHINE ET GREGORY ANTIPAS.



**Anette Shine**, danoise, est la fondatrice de Sunshine Yoga à Monte-Carlo depuis 2003. Elle enseigne le yoga depuis 1992. Formée en Hatha Yoga en France par Shri Mahesh (Ecole Internationale du Yoga traditionnelle), Ashtanga Yoga Vinyasa par David Swenson et Yoga Hormonal Thérapeutique par Dinah Rodrigues. Anette enseigne le yoga pour tous niveaux, dans la bonne humeur, pour transcender votre existence au-delà des apparences pour retrouver l'harmonie avec la source originelle.

UN ATELIER DE REFLEXION ANIME PAR JOHN MONEYRON, PSYCHOLOGUE, PHILOSOPHE



Exercice corporel, contrôle du souffle, méditation, le Yoga est aussi une activité intellectuelle donnant les moyens d'atteler sa vie psychique pour la libérer de l'ignorance. C'est pour renouer le lien entre pratique et connaissance que nous étudierons une Upanishad, Yoga tattva, qui présente la conception du monde (darshana) propre au Yoga.

UN ATELIER DE CHANT ANIME PAR GREGORY ANTIPAS :

En Inde, le chant est un Yoga à part entière ; il s'origine dans le Nada Yoga (Yoga du son) et prend souvent la forme de kirtans qui désignent les chants dévotionnels dans diverses traditions spirituelles de l'Inde et du Bangladesh, accompagnés à l'harmonium et aux tablas.

Au cours de cette séance, nous nous entraînerons à la pratique de la respiration dans les mantras chantés et apprendrons quelques kirtans qui sont des façons de méditer sans effort et dans la joie.



*« Si par la pratique du Râjâ Yoga vous devez lutter contre l'esprit, par la pratique du Kirtan, vous suspendez l'esprit. » (Swami Satyananda Sarasvati)*

## RENSEIGNEMENTS :

Horaires du stage : 9 h 30 à 18 h.

Tarif : 80 euros

Prévoir un pique-nique ou possibilité de prendre le repas sur place sur réservation.

Contact : Grégory Antipas - 06 30 35 46 28 - gregoryantipas@outlook.com

Le programme détaillé de la journée sera envoyé après inscription.

