

Shakti Yoga, le potentiel d'évolution par Prana Vidya

**ATELIER ANIMÉ PAR
DRISS BENZOUINE**

**SAMEDI 12 ET
DIMANCHE 13
OCTOBRE 2024**



**à St Vincent -la- Châtre, domaine
de la Guiarderie 79500**

www.guiarderie.com

05 49 07 62 39

STAGE RÉSIDENTIEL

«Shakti Yoga est une approche holistique, elle intègre en étapes le corps physique et mental dans une complémentarité harmonieuse entre le Hatha Yoga et le Raja Yoga. Par la pratique régulière de l'art de l'Ashtanga Yoga de Patanjali, le pratiquant peut expérimenter à des moments privilégiés un sentiment de joie et d'apaisement dans les Asana. Une méditation en mouvement, résultat d'un éveil de Prana Shakti, une intelligence et une énergie créatrice qui se met à l'oeuvre à l'intérieur de nous comme un aboutissement de Kundalini Yoga.

Afin de rétablir la complémentarité originale du Hatha yoga et Raja Yoga, Shakti Yoga commence par restaurer la relation de coopération entre le corps et le mental à travers les techniques spécifiques du yoga du souffle (Pranayama). Par le Prana Vidya, l'utilisation d'un contrôle de l'énergie du souffle et de la concentration dans les postures, le mental rentre dans une relation amicale et harmonieuse avec le corps. Ainsi, les mouvements du corps vont devenir un instrument pour calmer les fluctuations du mental.

Les étapes de la relation dynamique entre Hatha Yoga et Raja Yoga : Asana, la posture -> Pranayama, la dynamique du souffle -> Pratyahara , le bon usage des sens -> Dharana et Dhyana, apaiser les fluctuations du mental et laisser agir Prana Shakti.»

HORAIRES : Samedi 12 de 10h à 19h (accueil à 9h30) - Dimanche 13 de 7h à 17h

TARIF : Atelier 145€ + 10€ pour les non-adhérents à l'association Yoga Présence

LOGIS : 4 repas (dont le petit-déjeuner) et hébergement : 83€ en chambre partagée ou 102€ en chambre seule (à régler à la Guiarderie)

MATERIEL : Apporter tapis et coussin

L'inscription sera effective lorsque les chèques pour l'atelier seront arrivés (arrhes, complément) - Vous paierez Emmanuelle sur place

BULLETIN D'INSCRIPTION

**A découper et à envoyer
dès réception à :**

Catherine Duval
108 allée du trèfle, 79230 Aiffres
TEL : 06 76 76 95 51

Nom : _____
Prénom : _____
Mail : _____
Téléphone : _____

- Désire partager ma chambre avec : _____
 Désire une chambre seule
 2 chèques 65€ d'arrhes + 80€ pour les adhérents - à l'ordre de Yoga Présence
Verse : 2 chèques 65€ d'arrhes + 90€ pour les non-adhérents à l'association - à l'ordre de Yoga Présence

Les arrhes ne seront remboursées qu'en cas de désistement avant le 3 octobre 2024. Vous réglerez vos repas si vous ne prévenez pas de votre absence à la Guiarderie avant le mardi 8 octobre 2024

**YOGA
PRÉSENCE**

Formateur
d'enseignants de yoga
depuis 20 ans dans différents
pays (France, Maroc, Ile de la
Réunion, Canada, Norvège,
Espagne), Driss Benzouine anime
également des stages de développement
personnel. Diplômé de l'Institut de Yoga
Intégral d'André Van Lysbeth depuis 1986 et
de la Fédération Française de Yoga -Viniyoga-
avec François Lorin depuis 1996. Egalement
psychothérapeute à médiation corporelle (en
Rebirthing et en travail psychocorporel). Il
s'inscrit dans le courant tantrique du Hatha
Yoga et dans la voie soufie à travers son
expérience dans ces lignées auprès des
maîtres traditionnels en Inde et au Maroc. Il
a développé une approche singulière dans
lequel il utilise des outils du yoga et du
soufisme : le son, le souffle, le
mouvement, la méditation
dynamique et silencieuse.
Directeur de l'Ecole
méditerranéenne de
YOGA.