

## 2021.09.26 - Matinée de yoga - 5. Les 5 Vayu - Apana Vayu

LIEU: Salle de danse de Plouigneau (29) DATE: 26 septembre 2021 Fait partie du cycle de 5 matinées 2020-2021 "5 Vayu de Prana". On peut s'inscrire à 1 matinée, 2, ... ou +

~~2021.09.26~~ [2021.09.26](#) Matinée de yoga - 5. Les 5 Vayu - Apana Vayu

**Référence :** mat20-21-01

**Prix :** 38.00 €

## 2021.09.26 - Matinée de yoga - 1. Les 5 Vayu - Introduction aux 10 Vayu - Apana Vayu

Cette matinée de yoga fait partie du cycle de 5 matinées 2020-2021 d'approfondissement du yoga.

Il n'est pas nécessaire de vouloir suivre tout le cycle pour participer.

**Public:** Les matinées de yoga sont destinées à toute personne initiée au yoga, apte à la pratique, et souhaitant approfondir son yoga.

## Cycle «Les 5 Vayu de Prana»

# Matinée de yoga - 5. Approfondissement d'Apana Vayu, l'énergie d'élimination

**dimanche 26 septembre 2020** (date à confirmer!)

de 9h30 à 13h

à la [salle de Danse de Plouigneau](#) (29)

avec [Michèle Lefèvre](#)

## Programme de la matinée:

le cycle 2020-2021 aborde Prana, dans ses 5 fonctions vitales, les 5 Vayu. Cette approche sera très orientée dans la pratique du Yoga, avec une partie atelier, permettant un suivi plus individuel. Le nombre de places sera donc limité en conséquence.

### Exposé théorique:

A. Introduction aux 5 Vayu: rappel et complément

B. Approfondissement d'Apana Vayu **Hatha Yoga postural**: Pratique posturale et respiratoire avec pour thématique **Apana Vayu**. Apana Vayu est l'énergie d'élimination, qui se dirige vers le bas. Travail postural de flexion/extension/rotation de hanche/conséquence sur la jambe. Quelques postures debout/assis/couché en détail. Travail sur la sphère du bas-ventre et du bassin. **Pranayama** pour Apana Vayu. **Méditation** avec Hasta Mudra (gestes des mains) pour Apana Vayu. **Chant** de Bija, Mantra pour Apana Vayu.

(avec une pause de 10 minutes en cours de matinée)

Après la matinée de yoga, chaque participant recevra la présentation (format pdf), en guise de support.

## Réduction de prix

L'école Yogamrita propose une réduction de prix sur les frais pédagogiques de ses cours et de ses stages, aux étudiants, aux demandeurs d'emploi et aux stagiaires suivant la post-formation de longue auprès de l'école Yogamrita. Pour en savoir plus, consulter les [CGV, sous les paragraphes B.2.3.1. et suivants](#).

## En quoi consiste une pratique de yoga intégral?

La pratique de yoga intégral comporte des postures (Asana), des Mudra (gestes du corps) et Hasta Mudra (gestes des mains), des techniques de respiration (Pranayama), de la relaxation (Nidra), des techniques de concentration, de la méditation (Dharana et Dhyana), du chant (yoga du son, Nada Yoga ou Mantra Yoga), un enseignement du yoga.

Le Yoga intégral propose de mettre en application les approches des principales branches du yoga. En Inde,

on explique qu'action, émotion et intelligence sont les trois chevaux qui tirent le chariot qu'est le corps. Ils devraient travailler en parfaite harmonie. Alors seulement le chariot se déplacera sans difficulté. Le Yoga intégral ou Yoga de la Synthèse vise à développer la tête [connaissance, sagesse], le cœur [l'amour et la compassion] et la main [l'action juste].

## Apporter:

Un tapis de yoga Une couverture pour la relaxation De l'eau pour vous désaltérer De quoi prendre des notes si souhaité.

## Lieu de la matinée de yoga:

Les matinées de yoga ont lieu à la:

**Salle de danse de Plouigneau**

Plateau Couvert

Rue de la Libération

29610 Plouigneau

Pour voir l'itinéraire et plus d'informations, voir aussi la [page du lieu des matinées de yoga](#).

## Cycle «Les 5 Vayu de Prana»

### Dates des 5 matinées de yoga du cycle 2021:

Voici les dates des matinées d'approfondissement du yoga de l'année scolaire:

**dimanche 31 janvier 2021:** 1. Les 5 Vayu - Introduction / Prana Vayu

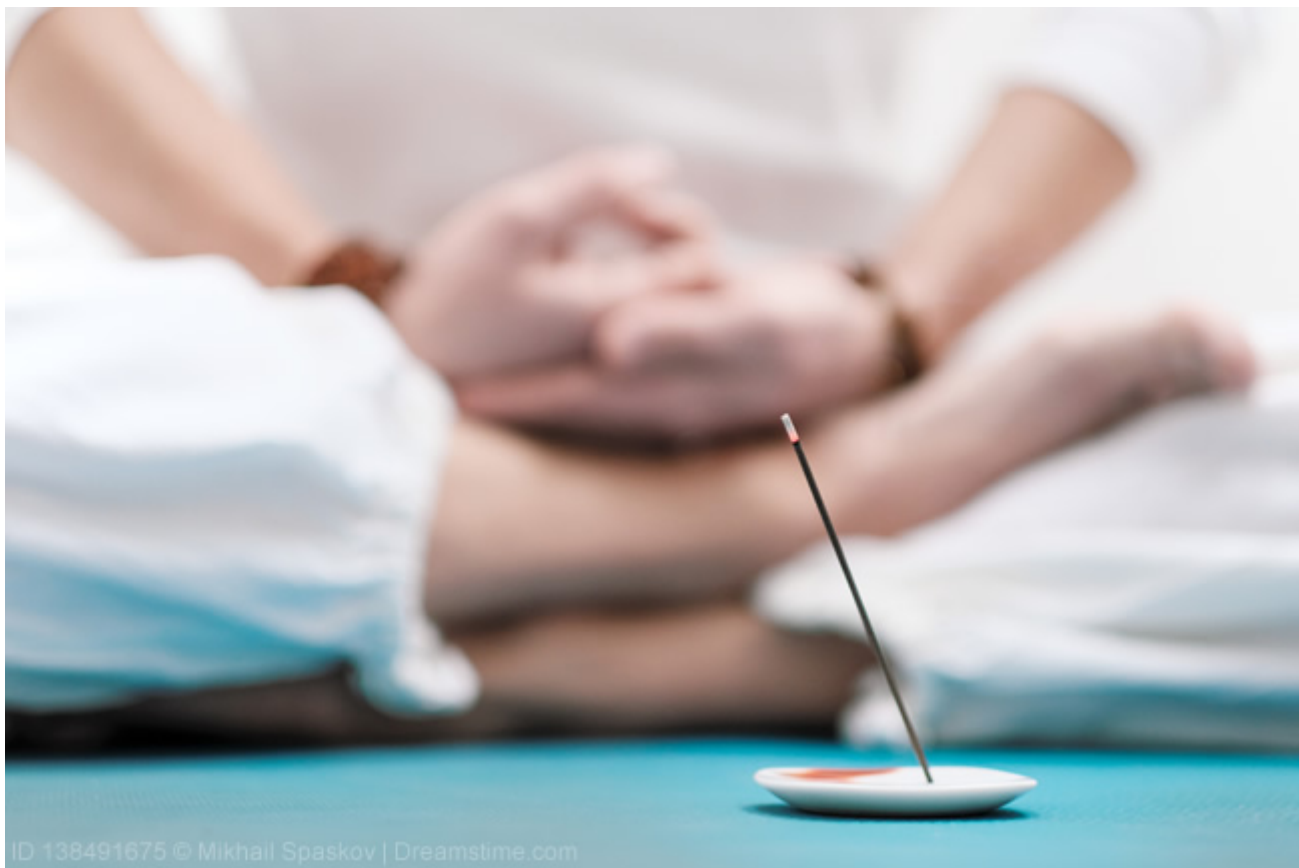
**dimanche 28 février 2021:** 2. Les 5 Vayu - Vyana Vayu

**dimanche 11 avril 2021:** 3. Les 5 Vayu - Samana Vayu

**dimanche 30 mai 2021:** 4. Les 5 Vayu - Udana Vayu

**dimanche 26 septembre 2021:** 5. Apana Vayu (date à confirmer)

Il n'est pas nécessaire de vouloir suivre tout le cycle pour participer.



ID 138491675 © Mikhail Spaskov | Dreamstime.com



[Lien vers la fiche d'inscription](#)