



École Française de Yoga de Lille
Formation d'enseignants de Yoga

CONFERENCE
« L'Ayurveda et les Saisons de l'énergie »

Anne Vanackère

Samedi 16 mars 2019
14h – 16h - Salle Miro-Dali
Le Millénaire - CCA de la Madeleine

L'Ayurveda et le Yoga ont pour socle commun le *Samkhya*. Cette connexion permet de décrypter à la fois les bases des deux disciplines mais aussi leur vision de l'univers, de l'homme, de la relation et de l'interaction entre les deux.

En partant de la théorie des cinq éléments (*pancha mahabhutani*) nous étudierons la constitution ayurvédique et comment la maintenir en équilibre au fil de la journée, de l'année et des saisons. Nous aborderons également la théorie des cinq éléments en tant qu'éléments constitutifs des *Rasa*, les goûts, afin de comprendre comment équilibrer l'alimentation d'un point de vue ayurvédique. Enfin, nous verrons comment la connaissance profonde de la constitution ayurvédique permet une pratique plus personnalisée, plus profonde et plus utile du Yoga au travers d'*Asana* et de *Kriya* adaptées.

Après avoir pratiqué durant quatre ans au *Centre Sivananda Yoga Vedanta* de Paris, **Anne Vanackère** étudie les textes traditionnels indiens dans le cadre d'un Master Degree in Vedic Psychology (*Florida Vedic College, Florida, US*) et rencontre à New Delhi le Dr Vinod Verma, chercheuse, fondatrice de la *Charaka School of Ayurveda (Noida, India)* et auteur de plusieurs livres sur l'Ayurveda. Depuis cette date, elle étudie l'Ayurveda auprès d'elle dans le système traditionnel guru shishya et traduit ses ouvrages. Elle a passé dix ans à travailler auprès des médecins d'un centre ayurvédique renommé au Kerala afin d'assister les patients dans le suivi de leur programme de soins et dans l'intégration des principes de l'Ayurveda dans leur quotidien. Depuis 2013, de retour en France, elle assure la promotion de l'Ayurveda au Kerala et de l'art de vivre ayurvédique (consultations, ateliers, conférences, week-ends à thème, soins ayurvédiques traditionnels au Kerala).

www.amshakerala.com

Tarif public : 5 €