



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

«LE CORPS QUE L'ON A, LE CORPS QUE L'ON EST!»

Avec CATHERINE MASSON ET JEAN MARCHEL

STAGE EFY-LILLE

Centre Spirituel du Hautmont (Mouvaux)

Du lundi 8 au vendredi 12 avril 2019

« Le corps que l'on a, le corps que l'on est » avec son histoire, sa façon de se mettre en contact à l'autre, la tyrannie de l'apparence, le désir de résultats rapides ... Par la pratique des postures, dans la lenteur, la douceur mais aussi la fermeté, nous ferons un voyage au cœur des forces et des fragilités, des limites en prenant appui sur le souffle qui remet en mouvement et ouvre à une autre dimension en nous.

Catherine Masson est formatrice d'enseignants de yoga à l'EFY de Paris, Lille et de L'Ouest. Elle a été formée à l'EFY-Paris par Patrick Tomatis ainsi que par Renata Farah, élève de K.F Dürckheim. Elle a pratiqué au centre Dürckheim à Rütte en Allemagne et à Mirmande avec Jacques Castermane et Pierre Philippon. Elle enseigne régulièrement à Rennes où elle est aussi Gestalt-thérapeute.

Au tapis nous nous sommes tous trouvés confrontés à la volonté de réussir une posture, inconsciemment des compensations vont s'installer perturbant la circulation du souffle (Prânâ). Je vous propose de ressentir, d'observer et de les comprendre, savoir identifier celles qui peuvent évoluer et celles qu'il faut respecter. nous aborderons aussi certaines typologies ("raides" ou carboniques, hyperlaxes ou fluoriques) et la vigilance spécifique qu'elles requièrent.

Jean Marchel, est masseur-kinésithérapeute, ostéopathe, formé en réflexologie et chaînes musculaires. Curieux d'apprendre comment d'autres civilisations abordent la manière de soigner manuellement. Il a exercé "sur le terrain" dans le domaine du sport de haut niveau et sous différentes latitudes. Il est aussi enseignant en Yoga de l'énergie. Formé par Bruna Montagner à Bruxelles, puis au 3ème cycle du Yoga de l'énergie par Jean-Pierre Laffez, Eliane-Claire Thiercelin et Bruna Montagner.