

STAGE EFY-LILLE
Centre Spirituel du Hautmont (Mouvaux)
Du lundi 13 au vendredi 17 avril 2020

« De la posture à l'énergie »

VIVIANE AMOUROUX et JEAN MARCHEL

Le corps mobilisé dans la douceur et la fermeté de la pratique d'asana, il s'agit alors d'éveiller la conscience des circuits de l'anatomie subtile du corps de l'énergie — prânamaya-kosha—et des éléments qui le composent: chakras, padmas, nâdis, merveilleux vaisseaux, méridiens.

Dans ce cheminement du plus dense au plus subtil, je proposerai aussi un travail approfondi sur l'énergie des couleurs, une spécificité du Yoga de l'Energie où regard intérieur et pensée déplacent la vibration chromatique dans postures, pranayamas et canaux d'énergie. Des exercices de créativité enrichiront l'accès à ces techniques particulières.

Diplômée de l'Institut de Formation à l'Enseignement du Yoga de l'Energie de Belgique, **Viviane Amouroux** a été formée par Bruna Montagner ainsi que par Jean-Pierre Laffez et Eliane-Claire Thiercelin. Elle a suivi le cursus complet des 2ème et 3ème degrés du Yoga de l'Energie aux Académies de Bruxelles et de Bordeaux (AYEB et AYESO). Musicienne professionnelle et pédagogue, elle développe sa recherche personnelle dans différentes approches de l'énergie (Yoga-Nidrâ, AMC ou Analyse des Mythes Corporels, Journal Créatif), inspirée par de fréquentes immersions dans la culture d'origine du Yoga.

En yoga, l'assise est une posture qui peut être tenue longtemps et, contrairement aux Indiens, notre corps n'y est pas préparé. C'est dans une posture harmonieuse de la colonne vertébrale que les énergies peuvent circuler librement dans les nâdis.

Je vous propose d'explorer les techniques pour développer l'ouverture des hanches, trouver la juste position du bassin, pour vous et vos élèves.

Dans toute posture, la respiration se place d'elle-même. A partir d'un éventail de postures simples, vous observerez vos ressentis pour comprendre les mécanismes en jeu.

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.