



**Yoga et Art Martial Sensoriel**  
**[www.arbredegestes.com](http://www.arbredegestes.com)**  
**[contact@arbredegestes.com](mailto:contact@arbredegestes.com)**  
***Le mouvement source  
de liens***

**Ateliers de Yoga du mercredi 29 avril au vendredi 1er mai 2015  
Avec Locana Sansregret (Swami Locananda)**

**A Mont-Dauphin : le mercredi 29, le jeudi 30 après-midi et le vendredi 1<sup>er</sup>**

**Programme :**

*A noter que chaque atelier contient de la théorie et de la pratique incluant Asana, Pranayama, relaxation ou Yoga Nidra, Mudra, visualisation, et parfois Mantra.*

**Mercredi 29 avril : niveau perfectionnement, approfondissement.**

Matin et après-midi : **Les Prana Vayu**, deux ateliers évolutifs et complémentaires.

**Jeudi 30 avril : tous niveaux.**

- Après-midi : **Mudra, gestes sacrés, gestes de guérison.**

- Soirée indienne au Glacier Bleu à Mont-Dauphin : **repas indien** précédé d'une conférence de Locana : « **Le Yoga, un art de vivre au quotidien** ».

**Vendredi 1<sup>er</sup> mai : Journée pour les professeurs de Yoga.**

Matin et après-midi : **Yoga thérapie pour le système digestif.**

NB : Le matin sera consacré à une approche globale et l'après-midi à une étude de cas.

**Descriptif des ateliers :**

**Les Prana Vayu - niveau perfectionnement et approfondissement.**

Au cœur de la pratique du *Hatha Yoga*, nous trouvons la maîtrise de l'énergie vitale, le *prana*, cette énergie de vie qui anime tous les plans de notre être. Le *prana* permet au corps de se mouvoir et à l'esprit de développer sa capacité de penser. C'est cette formidable intelligence et sagesse du corps sur lesquelles nous pouvons nous abandonner avec confiance.

Selon la tradition yogique, *Prana*, à son entrée dans le corps physique, se subdivise en cinq principaux mouvements énergétiques dans les corps subtils. Ce sont les *Prana Vayu*. Les asanas offrent une structure physique et physiologique qui supporte le travail subtil des *Prana Vayu* dans leur ensemble. Le *Pranayama*, quant à lui, augmente la vitalité de cette force vitale, purifiant les *Nadi* afin que l'énergie circule encore plus librement et profondément à travers tout le corps.

Dans l'**atelier du matin**, nous introduirons ces notions de base importantes pour maintenir l'équilibre entre ces mouvements. Cela se fera à travers un exposé théorique et ensuite dans des pratiques d'observation en postures, avec la respiration et des *Mudra*.

Dans l'**atelier de l'après-midi**, nous verrons plus en détails les qualités de chacun des mouvements énergétiques, comment reconnaître leur déséquilibre afin de les remettre en équilibre et ainsi maintenir une santé optimale.

*(Mont-Dauphin le Mercredi 29 avril matin et après-midi.)*

**Mudra, gestes sacrés, gestes de guérison - tous niveaux**

Atelier d'introduction aux *Hasta Mudra*, le Yoga des doigts.

Qu'est-ce que les *Mudra*, généralités, symboles reliés aux doigts, introduction aux *Hasta mudra* et aux *Mudra* respiratoires. Cet atelier est un guide d'apprentissage d'une nouvelle langue : celle du corps et de ses énergies.

*(Mont-Dauphin le jeudi 30 après-midi.)*

**Yoga thérapie pour le système digestif – pour les professeurs de Yoga.**

Suivre et surtout comprendre le trajet du système digestif et éviter les divers problèmes qui y sont reliés.

De la bouche à l'anus, suivre et comprendre le trajet du système digestif et mettre en pratique les techniques que le yoga nous offre afin d'améliorer la digestion et garder la santé. Aussi des notions sur l'alimentation et sur les bonnes habitudes alimentaires.

**(Mont-Dauphin le vendredi matin et après-midi. Journée pour les professeurs de Yoga.)**

### **L'intervenante : Locana Sansregret (Swami Locananda)**

Locana est co-fondatrice et co-directrice de *Padma-Yoga*, un centre de formation et de perfectionnement pour les professeurs de Yoga au Québec.

Locana étudie, pratique et enseigne le Yoga depuis plus de 37 ans. Elle offre des formations de professeurs de Yoga et de Yoga thérapeutique, des ateliers sur les *Mudra*, le Pranayama et les mouvements de la Conscience en tenant compte des enseignements du *Hatha Yoga* et du *Raja Yoga*.

Elle est l'auteur de plusieurs livres sur les pratiques yogiques ainsi que d'un DVD sur le Yoga adapté aux personnes à mobilité réduite et un CD audio sur la pratique des *Mudra*.

Locana est membre de la Fédération Francophone de Yoga (FFY), du Centre de Transmission du Yoga (CTY). Depuis octobre 2012, elle est directrice des programmes de formation en Yoga thérapie à la FFY. Elle est également secrétaire générale de la Fondation *Shambala* qui chapeaute les activités de la FFY.

Elle développe présentement un programme de Yoga « *Espace Sérénité* » afin d'offrir des cours à des personnes vivant avec des maladies chroniques et leurs aidants.

Initiée en 1998 dans la voie du *Sannyasin* par *Swami Shraddhananda* et *Swami Madhurananda*, son nom initiatique, Swami Locananda, témoigne de son engagement dans la voie traditionnelle du *Raja Yoga*.

Locana donne des formations au Québec et à l'étranger.

Ce qui l'intéresse surtout, c'est de pouvoir vivre au quotidien le Yoga et de transmettre cet art de vivre.

### **L'association l'Arbre de Gestes :**

L'association née en juillet 2012 a pour vocation la promotion et l'approfondissement de la pratique et l'enseignement du Yoga et de l'Art Martial Sensoriel.

Permettre l'accès au plus grand nombre, à tout public et en tout milieu, à travers une pratique adaptée aux besoins et capacités de chacun, à tous les âges de la vie, en favorisant des rencontres intergénérationnelles.

Ceci dans le respect d'une éthique de participation à la vie sociale et de développement durable.

**Tarif équilibre\*** : 25 euros par demi-journée.

**\*Tarif équilibre** : L'aspect financier ne devant pas être un frein à la pratique, trois tarifs sont proposés :

**Le tarif équilibre** permet de pérenniser les activités ;

**Le tarif solidaire** permet d'ajuster à la baisse le tarif équilibre à ses ressources ;

**Le tarif partage ou soutien** permet à ceux qui le souhaitent d'ajuster à la hausse le tarif équilibre.

### **Informations pratiques :**

Soirée indienne au Glacier Bleu : 16 euros.

Repas indien, végétarien, sans alcool, sans gluten et sans produit laitier.

Hébergement possible sur réservation au Gîte Le Glacier Bleu à Mont-Dauphin.

### **Renseignement et inscription : réservation indispensable avant le lundi 20 avril 2015**

Nathalie Epinat-Lang : 04.92.45.10.55 (domicile) [contact@arbredegestes.com](mailto:contact@arbredegestes.com)

### **Liens :**

[www.arbredegestes.com](http://www.arbredegestes.com)

[www.padma-yoga.org](http://www.padma-yoga.org)

[www.leglacierbleu.fr](http://www.leglacierbleu.fr)

### **Informations complémentaires :**

**Locana interviendra également le jeudi matin à Embrun au sein du Yoga Club d'Embrun.**

**Jeudi 30 avril matin : tous niveaux.**

**Anahata Dharana : découvrir l'espace sacré du cœur :**

Cet atelier prend tout son sens avec des explications pratiques centrées sur l'espace du Cœur.

Ainsi Asana, Pranayama, Mudra, visualisation et Mantra seront proposés.

*Anahata Dharana*, c'est entrer dans l'espace sacré du cœur, un espace fait de tendresse infinie et de délicatesse. C'est retrouver un sanctuaire pour recevoir et donner. C'est également se permettre une rencontre intime avec soi-même. Dans l'espace sacré du Cœur, on peut accueillir joie profonde, paix tranquille, acceptation véritable. Dans l'espace sacré du Cœur, on peut retrouver l'équilibre en tout : corps et mental, soi et les autres, ombre et lumière, intérieur et extérieur. Dans l'espace sacré du cœur, on se met en action, au service des autres, avec les qualités du cœur : accueil, acceptation, ouverture, Amour, Lumière.

**Plus d'infos :**

**Yoga Club d'Embrun - Ghislaine Pierson : 04.92.43.35.31 - [yogaclub@gmail.com](mailto:yogaclub@gmail.com)**