

13h30	Accueil et inscription aux ateliers					
14h00	Ouverture de la fête : présentation des intervenants					
14h45 à 15h45	Conférences/Auditorium	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier
	Vivekânanda, le Passeur Spirituel Serge Lelandais et Lise Queguiner	Méditation Pleine Conscience Véronique Hardy	Atelier Musical T. Auvray, R. Karmakar, G. Ion	Yoga et Equitation Gilbert Gieseler	Yoga et Points Marma Isabelle Hernandez	La série des 10 Postures Pascal Mauffret
	Conférence et vidéo projection sur l'un des personnages les plus emblématiques de la spiritualité indienne. A quelques jours du 150 ^{ème} anniversaire de la naissance de Vivekânanda, Serge et Lise, deux éminents spécialistes de cette prestigieuse lignée, nous font revivre l'itinéraire hors du commun de ce passeur entre deux continents et entre deux cultures.	A-1 <i>salle multi-média</i> « Le vrai voyage, ce n'est pas de chercher de nouveaux paysages, mais un nouveau regard » Marcel Proust.	A-2 <i>Foyer</i> Présentation des instruments. Les différentes notes d'un raga. Chant de la gamme. Présentation des frappes de tabla et des taal (frappes des mains et temps forts des cycles musicaux).	A-3 <i>Classe 1</i> L'équitation, une relation à l'autre et une approche de l'unité du vivant dans la diversité. Les six instruments du yoga et l'assise, sont aussi les six instruments du cavalier et sa première posture. Pranayama et asanas vont faciliter l'harmonie du couple cavalier cheval.	A-4 <i>Gymnase</i> Les marmas sont des points subtils d'énergie, ils sont au nombre de 107 et font le lien entre le corps et l'esprit. La pratique posturale du yoga peut être orientée vers une stimulation de ces points énergétiques.	A-5 <i>Classe 2</i> Cette série classique du Hatha Yoga est le cœur de l'enseignement de Sri Saccidânanda Yogi de Madras. Pour des raisons pédagogiques, elle demande à être explorée sur deux heures consécutives.
15h45 16h15	Pause thé et collation – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces					
16h15 17h15	Jnâna yoga : Vivre la Métaphysique Indienne au Quotidien. Yves Baudron	Pranayama Rodolphe Milliat	Yoga Nidrâ Véronique Stéphan	Hatha Yoga Traditionnel Carole Balas-Baumann	Ashtanga Yoga Luc Carimalo	Les personnes qui choisissent cet atelier seront donc occupées de 14h15 à 17h15 et ne pourront pas participer aux deux premières conférences. <i>Merci d'en prendre bonne note avant de choisir cet atelier d'une durée inhabituelle...</i>
	Dans sa conférence Yves insistera sur l'actualité, à chaque instant, de l'enseignement millénaire de l'Inde et ceci quelles que soient nos activités.	B-1 <i>salle multi-média</i> Les bases techniques du pranayama sont : 1/ la maîtrise des souffles accélérés, 2/ l'utilisation énergétique de la rétention à poumons pleins, 3/ le ralentissement ordonné de la respiration. Exercices de base et pratiques collectives.	B-2 <i>Foyer</i> Technique de relaxation profonde : un voyage intérieur vers ce qui nous habite sur le plan physique, mental, symbolique de notre Etre. Se munir d'une couverture.	B-3 <i>Classe 1</i> Hatha yoga selon l'approche traditionnelle transmise par Sri Mahesh. Enseigné pour l'adulte ou adapté à l'enfant, l'adolescent, la personne âgée, la femme enceinte, il nous fait prendre conscience de notre corps, le contrôle de la respiration en est l'accès.	B-4 <i>Gymnase</i> Découverte de l'Ashtanga Vinyasa Yoga selon le maître indien S.K.Pattabhi-Joïs. Une séquence dynamique de postures reliées entre elles par le souffle.	
17h15 17h45	Pause thé et collation – Présentation des livres avec les auteurs et dédicaces					
17h45 18h45	Film : la Foire aux Gourous Jean-Marc Chauvet	Yoga au Bureau Anne Pilet	L'effort juste dans la posture Christiane Simon	Méditation Tantrique S Lelandais et L Queguiner	Yoga et Problèmes de Santé Sylvie Besson	Postures et Chakras Sylviane Delourmel
	La Kumbha Melâ est un rassemblement qui a lieu tous les 3 ans sur des lieux sacrés de l'Inde. Elle regroupe toutes les confréries de yogis et attire de ce fait des millions de pèlerins qui souhaitent partager des moments forts avec les saints et les guides spirituels de leur pays. C'est le plus grand pèlerinage du monde : 40 millions de personnes pendant environ 2 mois, avec des moments clés, notamment les bains rituels dans le Gange.	C-1 <i>salle multi-média</i> Le yoga ne se pratique pas que sur un tapis mais au quotidien, dans toute situation. Apprenez à relâcher vos tensions, à respirer ou à gérer votre stress sur votre lieu de travail grâce au yoga !	C-2 <i>Foyer</i> Dans cet atelier nous allons expérimenter "sthira sukha asanam" (cf Yoga-Sûtra de Patanjali) avec : asana (posture), mantra (son), pranayama (souffle).	C-3 <i>Classe 1</i> La méditation est conduite à partir d'expériences perceptives, mentales et spirituelles directes. « Qui expérimente quoi ? ». Importance de l'immédiateté. Le Réel, la réalité, les réalités. Elle illustre quelques spécificités du texte le plus réputé sur les méditations cachemiriennes : Le Vijnâna Bhairava.	C-4 <i>Gymnase</i> Le yoga peut être pratiqué par tous, même les personnes ayant des problèmes de santé ; la pratique du yoga peut aider parfois à résoudre ou stabiliser des troubles. Nous verrons une de ces applications à propos des « problèmes de dos ».	C-5 <i>Classe 2</i> Une pratique posturale comme support d'une méditation sur les chakras.
19h30	Spectacle de clôture : Concert de musique Hindoustani – Rajib Karmakar (sitar), Gabriel Ion (violon) et Tristan Auvray (tablas)					

Les Intervenants

Les conférenciers

Serge Lelandais est directeur de l'école de formation de professeurs de yoga (FFHY école de Normandie). Il transmet le yoga selon l'enseignement de S'ri Mahesh et est un membre important du Centre Védantique Ramakrishna en France.

Lise Queguiner est médecin et formatrice de professeurs à la FFHY. Elle enseigne et anime des séminaires en collaboration avec Serge Lelandais.

Yves Baudron est traducteur de textes classiques relatifs à la métaphysique de l'Advaita-védanta. Il enseigne le sanskrit et la philosophie indienne à Paris et à Nantes. Il est membre de plusieurs groupes interreligieux.

Jean-Marc Chauvet : est journaliste-caméraman, réalisateur de documentaires pour la télévision, grand voyageur, entre autres pour l'émission « Echappées belles » sur France 5.

Les invités responsables d'un atelier pratique

Outre **Serge Lelandais** et **Lise Queguiner** déjà présentés ci-dessus, qui animeront un atelier de méditation tantrique, **Tristan Auvray**, **Gabriel Ion** et **Rajib Karmakar** sont les concertistes de notre 11^{ème} fête du yoga. Ils animent un atelier musical qui pourra être, pour les participants, une excellente préparation au concert de clôture. Ils sont invités par **YogaRennes**.

Les membres de YogaRennes en charge d'un atelier pratique

Carole Balas-Baumann, Sylvie Besson, Luc Carimalo, Sylviane Delourmel, Gilbert Gieseler, Véronique Hardy, Isabelle Hernandez, Pascal Mauffret, Rodolphe Milliat, Anne Pilet, Christiane Simon, Véronique Stéphan. Tous sont professeurs de Yoga et ont accepté d'animer pour vous un atelier pratique en lien avec leurs compétences propres.

Concert Hindoustani (19h30)

Sitar, violon, tablas, avec :

Rajib Karmakar, Gabriel Ion, Tristan Auvray

Détails sur le feuillet intercalaire

Informations pratiques

Lieu : Lycée de l'Assomption,
18 boulevard Paul Painlevé, 35700 Rennes.
Bus, ligne n° 1 au départ de République.

Participation financière :

Après-midi + soirée = **20 €**
Après-midi seule (13h30h-18h45) = **12 €**
Concert = **10 €** (enfants de -18 ans = 5 €)

NOUVEAU:

- Pour être certain d'avoir une place dans l'atelier de votre choix, faites directement *vos réservations en ligne* sur notre site (paiement sécurisé par carte bleu).
- Pour faciliter votre participation au concert du soir, veuillez noter que son horaire a été avancé à **19h30** (fin vers 21h).
- Comme l'an passé, les activités de l'après midi ne seront accessibles que sur réservation (en ligne ou par coupon ci-joint)
- Pour le concert de 19h30, une billetterie complémentaire sera en fonction sur place à partir 19h.

Prévoir tapis et couverture pour la pratique des ateliers et une couverture pour la méditation ou le yoga nidra.

Deux camions de restauration fourniront de 14h à 21h des boissons et des plats chauds : « *Chez Xavier* », crêperie bio, et « *A Votre Santé* », soupes, jus de fruits, pizzas.

Qui sommes-nous ?

L'association **YogaRennes** se propose de regrouper les principaux acteurs du Yoga de la région rennaise afin de favoriser localement la connaissance et la pratique de cette discipline. **YogaRennes** est à l'initiative de la Fête du Yoga. Elle édite un annuaire des professeurs membres et une lettre d'information gratuite.

Pour vous abonner à ce bulletin et/ou consulter le site de l'association, rendez-vous sur :

www.yogarenn.es.org

11^{ème} Fête du Yoga

Yoga :

Année 150

après Vivekananda



Conférences et ateliers

avec les membres de YogaRennes et leurs invités

Concert Hindoustani :

Rajib Karmakar (sitar)

Tristan Auvray (tablas), Gabriel Ion (violon)

Samedi 09 Février 2013 (13h30-21h)

au Lycée de l'Assomption (Rennes)

Informations : www.yogarenn.es.org ou tél : 02 99 67 23 39

Réservations : en ligne ou par coupon-réponse ci-joint

Coupon-réponse (valide jusqu'au 5 février)

Nouveau ! Inscrivez-vous à la fête et réservez votre atelier directement sur le site de YogaRennes (paiement sécurisé par carte bleue). Sinon, renvoyez ce coupon avec le chèque de réservation à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 Rennes

NOM et Prénom.....

Adresse postale.....

Téléphone.....

Adresse électronique.....

- Je m'inscris pour l'**après-midi et le concert** (14h-21h) et vous règle la somme de **20 €**
- Je m'inscris pour l'**après-midi seulement** (14h-19h) et vous règle la somme de **12 €**
- Je m'inscris pour le **concert seulement** (19h30-21h) et vous règle **10 €** (moins de 18 ans => **5€**)

Montant du chèque (à l'ordre de YogaRennes) :€

Réservation d'un atelier :

Chacun ne peut réserver d'avance qu'un seul atelier. Le jour de la fête, s'il reste des places, il sera possible de demander à participer à un second atelier.

Si vous vous inscrivez en ligne, votre choix d'atelier sera garanti et confirmé par mail après paiement.

Si vous renvoyez le coupon-papier, merci d'indiquer vos choix alternatifs au cas où l'atelier demandé serait déjà complet à réception de votre courrier.

Notez alors ci-dessous le numéro de référence tel qu'il apparaît dans le tableau descriptif de la brochure. **Exemple :** pour réserver le « Yoga Nidrâ » de 16h15, notez **n° B 2**.

- Je réserve l'atelier n° :

Si cet atelier est déjà complet à réception du présent coupon, je souhaite **me reporter sur l'atelier n° :**

Ou, à défaut sur l'atelier n° :

NB : Ce coupon n'est valable que pour une seule personne.

Pour inscrire d'autres participants, merci de photocopier ce coupon avant de le remplir ou de télécharger un coupon vierge sur notre site : www.yogarennnes.org

En cas de besoin, Tél : 02 99 67 23 39

Coupon-réponse (valide jusqu'au 5 février)

Nouveau ! Inscrivez-vous à la fête et réservez votre atelier directement sur le site de YogaRennes (paiement sécurisé par carte bleue). Sinon, renvoyez ce coupon avec le chèque de réservation à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 Rennes

NOM et Prénom.....

Adresse postale.....

Téléphone.....

Adresse électronique.....

- Je m'inscris pour l'**après-midi et le concert** (14h-21h) et vous règle la somme de **20 €**
- Je m'inscris pour l'**après-midi seulement** (14h-19h) et vous règle la somme de **12 €**
- Je m'inscris pour le **concert seulement** (19h30-21h) et vous règle **10 €** (moins de 18 ans => **5€**)

Montant du chèque (à l'ordre de YogaRennes) :€

Réservation d'un atelier :

Chacun ne peut réserver d'avance qu'un seul atelier. Le jour de la fête, s'il reste des places, il sera possible de demander à participer à un second atelier.

Si vous vous inscrivez en ligne, votre choix d'atelier sera garanti et confirmé par mail après paiement.

Si vous renvoyez le coupon-papier, merci d'indiquer vos choix alternatifs au cas où l'atelier demandé serait déjà complet à réception de votre courrier.

Notez alors ci-dessous le numéro de référence tel qu'il apparaît dans le tableau descriptif de la brochure. **Exemple :** pour réserver le « Yoga Nidrâ » de 16h15, notez **n° B 2**.

- Je réserve l'atelier n° :

Si cet atelier est déjà complet à réception du présent coupon, je souhaite **me reporter sur l'atelier n° :**

Ou, à défaut sur l'atelier n° :

NB : Ce coupon n'est valable que pour une seule personne.

Pour inscrire d'autres participants, merci de photocopier ce coupon avant de le remplir ou de télécharger un coupon vierge sur notre site : www.yogarennnes.org

En cas de besoin, Tél : 02 99 67 23 39

Coupon-réponse (valide jusqu'au 5 février)

Nouveau ! Inscrivez-vous à la fête et réservez votre atelier directement sur le site de YogaRennes (paiement sécurisé par carte bleue). Sinon, renvoyez ce coupon avec le chèque de réservation à :
Luc Carimalo 5 square du Berry 35000 Rennes

NOM et Prénom.....

Adresse postale.....

Téléphone.....

Adresse électronique.....

- Je m'inscris pour l'**après-midi et le concert** (14h-21h) et vous règle la somme de **20 €**
- Je m'inscris pour l'**après-midi seulement** (14h-19h) et vous règle la somme de **12 €**
- Je m'inscris pour le **concert seulement** (19h30-21h) et vous règle **10 €** (moins de 18 ans => **5€**)

Montant du chèque (à l'ordre de YogaRennes) :€

Réservation d'un atelier :

Chacun ne peut réserver d'avance qu'un seul atelier. Le jour de la fête, s'il reste des places, il sera possible de demander à participer à un second atelier.

Si vous vous inscrivez en ligne, votre choix d'atelier sera garanti et confirmé par mail après paiement.

Si vous renvoyez le coupon-papier, merci d'indiquer vos choix alternatifs au cas où l'atelier demandé serait déjà complet à réception de votre courrier.

Notez alors ci-dessous le numéro de référence tel qu'il apparaît dans le tableau descriptif de la brochure. **Exemple :** pour réserver le « Yoga Nidrâ » de 16h15, notez **n° B 2**.

- Je réserve l'atelier n° :

Si cet atelier est déjà complet à réception du présent coupon, je souhaite **me reporter sur l'atelier n° :**

Ou, à défaut sur l'atelier n° :

NB : Ce coupon n'est valable que pour une seule personne.

Pour inscrire d'autres participants, merci de photocopier ce coupon avant de le remplir ou de télécharger un coupon vierge sur notre site : www.yogarennnes.org

En cas de besoin, Tél : 02 99 67 23 39

Concert de Sitar Rajib KARMAKAR

Accompagné par Gabriel ION violon
et Tristan AUVRAY tablas



Ne manquez sous aucun prétexte ce joyeux virtuose du sitar! C'est le Jimmy Hendrix de sa génération! D'une gentillesse étonnante mais un diable sur son instrument!

Issu d'une famille de musiciens de Kolkata, il fut d'abord éduqué par son père puis par les plus prestigieux maîtres de chant et de sitar au Bengale et à Varanasi. Lauréat de nombreux concours et musicien prodige, il commence maintenant une carrière internationale aussi bien dans la musique classique hindoustani que dans des créations contemporaines. Par sa virtuosité exceptionnelle, il développe un nouveau style dans l'art de son instrument.

Samedi 09 Février à 19h30

Lycée de l'Assomption Rennes

Concert de Sitar Rajib KARMAKAR

Accompagné par Gabriel ION violon
et Tristan AUVRAY tablas



Ne manquez sous aucun prétexte ce joyeux virtuose du sitar! C'est le Jimmy Hendrix de sa génération! D'une gentillesse étonnante mais un diable sur son instrument!

Issu d'une famille de musiciens de Kolkata, il fut d'abord éduqué par son père puis par les plus prestigieux maîtres de chant et de sitar au Bengale et à Varanasi. Lauréat de nombreux concours et musicien prodige, il commence maintenant une carrière internationale aussi bien dans la musique classique hindoustani que dans des créations contemporaines. Par sa virtuosité exceptionnelle, il développe un nouveau style dans l'art de son instrument.

Samedi 09 Février à 19h30

Lycée de l'Assomption Rennes

Concert de Sitar Rajib KARMAKAR

Accompagné par Gabriel ION violon
et Tristan AUVRAY tablas



Ne manquez sous aucun prétexte ce joyeux virtuose du sitar! C'est le Jimmy Hendrix de sa génération! D'une gentillesse étonnante mais un diable sur son instrument!

Issu d'une famille de musiciens de Kolkata, il fut d'abord éduqué par son père puis par les plus prestigieux maîtres de chant et de sitar au Bengale et à Varanasi. Lauréat de nombreux concours et musicien prodige, il commence maintenant une carrière internationale aussi bien dans la musique classique hindoustani que dans des créations contemporaines. Par sa virtuosité exceptionnelle, il développe un nouveau style dans l'art de son instrument.

Samedi 09 Février à 19h30

Lycée de l'Assomption Rennes