



Stage de Yoga Initial avec Gilles KERVICHE

DU LUNDI 17 AU SAMEDI 22 AVRIL 2023

GILLES KERVICHE

Concerné par le yoga dès sa jeunesse, il rencontre B.K.S Iyengar en 1971, avec qui il va faire un long chemin. A partir de 1981 il étudie et approfondit la méthode Ashtanga Vinyasa yoga auprès de Pattabhi Jois, fondateur de cette méthode, et s'intéresse de près au système de vinyasa « mouvement/souffle ». Il continue ses recherches et perfectionnement à Mysore avec V. Sheshadri et son fils Harish. Et depuis 2019 avec Sri RAVANIKAR pour le yoga Initial.

LE YOGA INITIAL

La proposition de ce Yoga qu'il appelle Initial est non seulement une préparation aux séries intermédiaire et avancée de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, mais il considère que la maîtrise des postures arrière est la porte d'entrée de toutes les autres postures.

Il insiste sur ce qu'il appelle l'essentiel de la pratique posturale, à savoir, la mobilité de la ceinture pelvienne et de la ceinture scapulaire :

« Il faut chercher à créer l'extension musculaire et corporelle pour aller vers la posture, plutôt que de se blesser en voulant atteindre des postures très complexes sans y être préparé auparavant », privilégiant ainsi la sécurité et surtout la santé et la protection de la colonne vertébrale.

Plusieurs générations d'enseignants de yoga ont profité de ses conseils, de sa pratique et de ses recherches.

Gilles pratique et enseigne également le yoga du Cachemire.

	Lundi 17 avril	Mardi 18, mercredi 19, jeudi 20, vendredi 21 avril	Samedi 22 avril	
Kerfit assise silencieuse "facultative"		07h00-07h45	07h00-07h45	
Kerfit		08h00-10h00	08h00-10h00	
ARAY	18h30-20h30	18h30-20h30		

Adresses : - Kerfit , 4 mail François MITTERAND Rennes
- ARAY , 8 passage du Couëdic Rennes

Tarif : 30€ par cours

Pour les pratiques choisissez un cours par jour, matin ou soir

L'assise silencieuse du matin est ouverte également aux participants de l'après-midi (n'hésitez pas à vous y joindre)

Il est conseillé pour une meilleure compréhension de faire les 5 jours de pratique.

Inscription : <https://www.gilleskerviche.com/programme-stage-18-19-20-21-22-avril-2023/>

Renseignements : Tarek -> 06 61 41 60 16