

Un chemin de connaissance et d'expérience
Séminaire de yoga
6 et 7 juin 2026 | Rennes

organisé par
la Fédération Inter-enseignements de Hatha-Yoga (FIDHY)
et l'Association Rennaise d'Ashtanga Yoga (ARAY)

PROGRAMME

Chaque demi-journée (9h-12h et 15h-18h) sera organisée
autour d'une partie réflexive et d'une partie pratique.

Partie réflexive
La psychologie yoguïque
dans le monde contemporain

Anuradha Choudry
(enseignante affiliée à Indica
Yoga)
Vinayachandra Banavathy
(directeur d'Indica Yoga)

Samedi matin : « Le concept du Soi
et les 5 Kośa »

Samedi après-midi : « Les
empêchements de la réalisation
de Soi »

Dimanche matin : « Les cakra (1) »

Dimanche après-midi : « Les
cakra (2) »

Partie pratique
Pranayama et mantras

Rodolphe Milliat
(enseignant de yoga – Hatha Yoga
& Tradition indienne)

Les sessions pratiques qui suivront
la partie réflexive viendront ancrer la
théorie dans l'expérience directe.
Elles porteront sur deux piliers
essentiels : le pranayama et les
mantras.

Informations et inscription sur Aray – Momoyoga
<https://www.momoyoga.com/aray/schedule>
Le week-end entier (6 et 7 juin) : 130 euros
Autres options tarifaires disponibles sur Momoyoga
Contact : contact@aray.fr