

# 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)

C'est avec joie que nous vous proposons de vivre ensemble un temps d'éveil et de pratique, lors d'un séminaire de yoga les samedi 6 et dimanche 7 juin 2026, rythmé par quatre demi-journées (9h-12h et 15h-18h).

Ce week-end sera une invitation à vivre un temps d'exploration, alternant théorie et pratique, pour penser, ressentir, pratiquer, et surtout intégrer la profondeur du yoga dans sa vie quotidienne.

Que vous soyez enseignant-e, pratiquant-e avancé-e ou simplement avide de connaissances, ce séminaire est ouvert à toutes celles et à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension du yoga et de soi-même, en alliant réflexion, expérience corporelle et transformation intérieure.

### Intervenants

#### Dr Anuradha Choudry

Enseignante affiliée à Indica Yoga

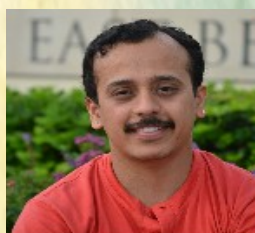
Anuradha Choudry occupe actuellement un poste conjoint au Département des sciences humaines et sociales ainsi qu'au Rekhi Centre of Excellence for the Science of Happiness à l'Institut indien de technologie de Kharagpur (IIT Kharagpur). Multilingue et spécialiste du sanskrit, elle travaille dans les domaines de la psychologie indienne et yogique, de la philosophie et de la culture. Elle voyage à travers le monde pour donner des conférences et animer des ateliers sur ces thématiques pour des organisations et événements nationaux et internationaux, notamment lors du Congrès annuel du yoga organisé par l'Union européenne de yoga à Zinal, en Suisse.



#### Dr Vinayachandra Banavathy

Directeur d'Indica Yoga

Vinayachandra Banavathy est titulaire d'un doctorat portant sur les perspectives psychologiques dans les Vedas obtenu à l'Université de Pondichéry, ainsi que de masters en sanskrit, en anglais, en sciences yogiques et en psychologie appliquée. Vinayachandra est un enseignant dévoué qui voyage dans le monde entier pour animer des cours, des conférences et des ateliers portant sur un mélange unique de yoga, de psychologie et de sanskrit.



#### Rodolphe Milliat

Enseignant de yoga – Hatha Yoga & Tradition indienne

Rodolphe Milliat pratique et enseigne le yoga depuis plus de quarante ans. Formé d'abord au hatha yoga auprès de B.K.S. Iyengar pendant huit ans, il devient ensuite le disciple proche de Sri Sri Sri Saccidânanda Yogi à partir de 1986, dont il représente l'enseignement en France et en Europe.

Installé en Bretagne, il fonde en 1991 le Sri Kailâsa Âshramam ainsi que le CEFYTO Bretagne, où il forme des enseignants de yoga depuis plus de deux décennies.

Auteur de plusieurs ouvrages de référence sur le hatha yoga, le pranayama et la tradition indienne, il transmet un yoga exigeant, ancré dans la culture spirituelle de l'Inde, associant postures, souffle, sanskrit et philosophie.



## Partie réflexive

### La psychologie yoguïque dans le monde contemporain avec Anuradha Choudry et Vinayachandra Banavathy

Au cœur de la tradition yoguïque se trouvent deux grandes questions, centrales autant qu'universelles : qui suis-je ? où vais-je ? Ces interrogations résonnent profondément avec la philosophie antique, et en particulier avec l'enseignement de Socrate qui invitait déjà à se connaître soi-même.

La psychologie yoguïque s'inscrit dans cette même quête : se connaître pour mieux orienter ses choix, ses actions et son chemin de vie.

Dans cette partie réflexive, nous explorerons :

- les fondements de la psychologie yoguïque,
- la manière dont elle éclaire notre rapport à l'identité, à l'action et à la liberté intérieure,
- les ponts possibles entre pensées anciennes et défis contemporains.

Cette partie proposera une mise en perspective vivante et accessible, pour comprendre comment les enseignements yoguïques restent pertinents face aux complexités de notre époque.

Les thématiques abordées lors de chaque demi-journée suivent une progression et seront les suivantes :

- samedi matin : « Le concept du Soi et les 5 Kośa »
- samedi après-midi : « Les empêchements de la réalisation de Soi »
- dimanche matin : « Les cakras (1) »
- dimanche après-midi : « Les cakras (2) »

## Partie pratique

### Pranayama et mantras avec Rodolphe Milliat

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

#### Pranayama

Rodolphe propose de faire l'expérience du pranayama comme une transformation active aboutissant à une augmentation du corps vibratoire. Elle s'installe dans le cadre d'un travail physique ordonné qui repousse progressivement les portes de notre physiologie et, par là-même, les limites inhérentes à nos conditionnements mentaux. C'est une très ancienne introspection de la tradition indienne, bien antérieure à ce que nous appelons aujourd'hui le hatha yoga, qui s'est associée au travail corporel des asanas et des bandhas et nous a ainsi apporté une structure pédagogique dans cette chaîne multimillénaire de transmission.

#### Mantras

L'univers culturel des mantras est trop éloigné de notre quotidien pour y plonger facilement. Il nous appartient de déminer tout ce qui peut résister pour se nourrir de la musicalité de la langue sanskrite, de ses élans poétiques, de sa sagesse universelle et intemporelle.

Alors, plus de frontières mentales ou culturelles, une union fraternelle, un partage sonore et physique, en présence de nos deux éminents invités multilingues, cosmopolites, et cependant acteurs et passeurs au sein de leur indianité.

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](mailto:contact@aray.fr)