



## **Atelier découverte : PRATIQUE de YOGA « Selon l'enseignement de Kaivalyadhama »**

**Samedi 4 JUIN 2016 - 14H30 – 17H30**

**Animé par Elisabeth ALIXANT**



Elève d'O.P. TIWARI de Kaivalyadhama à Lonavla en Inde, Institut de renommée internationale. *Enseigne le yoga dans le JURA, notamment à PAGNOZ et ses environs.* - Diplôme pour l'enseignement du Yoga avec Kaivalyadhama-France. - Certificat pour l'enseignement du Pranayama : 'Breath Pranayama Certificate Course' à Kaivalyadhama Lonavla. - Membre de l'Union Comtoise de Yoga et de l'UJ-BEY (Union Jura-Bresse des enseignants de Yoga).  
Site : <http://elisabeth.alixant.pagesperso-orange.fr/>

**PROGRAMME : L'intérêt de la pratique du Pranayama dans l'Ashtanga yoga de Patanjali.** *L'approche est celle de Kaivalyadhama basée principalement sur les textes : Hathapradipika en particulier et les résultats des recherches réalisées en physiologie par l'Institut en Inde.*

**Le pranayama constitue la quatrième des huit composantes du yoga** selon Patanjali, auteur des yoga-sutras – le premier texte de référence essentiel à la compréhension du yoga. Cet atelier nous permettra d'aborder les aspects pratiques et théoriques du pranayama, son intérêt et sa place dans le yoga. Nous étudierons respectivement :

- les avantages de la pratique du pranayama pour la santé physique et psychique.
- les exercices qui permettent de se préparer au pranayama.
- les principaux pranayama de la tradition du hatha-yoga et leur pratique.

**PLACE LIMITEE à 20 personnes**

**LIEU :** UCY -Salle de danse de l'Espace Simone de Beauvoir - 14 Rue Violet - 25000 Besançon

**HORAIRES :** accueil et accès à la bibliothèque 14H – Pratique 14h30 à 17H30

**MATERIEL :** tenue souple, tapis de yoga, zafu ou banc de méditation, plaid de relaxation

**RENSEIGNEMENTS :** 03.81.53.60.81 – [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

**BULLETIN « Pratique de yoga avec Elisabeht Alixant A RETOURNER avec son règlement**  
à : Annie BIANCHI 23A, rue Jean Wyrsh -25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

**COÛT DE L'ATELIER : Adhérent : 6 € (Si vous voulez adhérer +15 €) – Non-adhérent : 8 €**

**TOTAL (CB à l'ordre de l'UCY) :**