



Renseignements généraux:

Expédier à :

Étiennette Gagnon et Alain Gendron

Ré: Atelier RDL

13, des Cormiers

Rivière-du-Loup (Qué) G5R 4Y7

Responsables de l'atelier:

Alain Gendron et Étiennette Gagnon
Tel: 418 862-9733

alainetetiennette@videotron.ca

Atelier:

Enregistrement: 3 juin 8h 30

Début du séminaire: 9h 00

Réservation de chambres:

Auberge de la Pointe

10, Boulevard Cartier

Rivière-du-Loup

G5R 6A1 (pour GPS)

1-800-463-1222

CLAUDE MARÉCHAL

De 1957 à 1964 Claude Maréchal a fait, en Belgique, des études de médecine à l'Université de Louvain et une licence en éducation physique à l'Université de Liège.

C'est en 1958, à l'aide de livres, qu'il avait découvert le Yoga et commencé à le pratiquer quotidiennement.

Après ses études, il devient assistant à l'Institut Supérieur d'éducation physique de l'Université de Liège et c'est à cette époque que, sollicité par des amis, il commence en 1967 à enseigner le yoga à quelques groupes.

Intrigué et attiré par l'enseignement de cette discipline, il décide en 1969 de faire un séjour en Inde pour aller à la découverte de la source. C'est à Madras qu'il rencontre T.K.V. Desikachar qui sera son unique instructeur pendant trente cinq ans.

À partir de cette époque, il abandonne son poste à l'Université pour se consacrer uniquement à l'enseignement du yoga. Il fait alors un à deux séjours de plusieurs semaines chaque année à Madras. Entre 1969 et 2002, il en fera quarante passant ainsi plus de six ans en Inde pour approfondir tous les aspects du yoga afin de les adapter le plus correctement possible à la société occidentale.

VINIYOGA

LES 10 CHAKRAS



ATELIER ETY

PAR

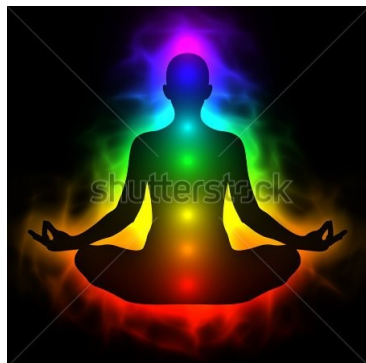
CLAUDE

MARÉCHAL

LES 3 et 4 juin 2017

RIVIÈRE-DU-LOUP

LES 10 CHAKRAS - RIVIÈRE-DU-LOUP



www.shutterstock.com - 207833479

Les chakra sont des centres énergétiques. Selon la tradition du professeur Krishnamacharya, on en dénombre 10 répartis depuis la racine du corps, la région du rectum, en bas, jusqu'au sommet du crâne, la région de la fontanelle, en haut.

La répartition des 10 chakra se fait très précisément en deux groupes.

Cinq chakra sont inférieurs et les cinq autres supérieurs. Les cinq chakra inférieurs se situent entre la région du rectum et la région de l'appendice xiphoïde du sternum, c'est-à-dire le diaphragme.

Ces chakra concernent plus particulièrement la démarche externe ou fondamentale du yoga. Les pratiques concernées sont les disciplines relationnelles, personnelles, corporelles, respiratoires, et psycho-sensorielles.

Les cinq chakra supérieurs se situent entre la région du diaphragme en bas et le sommet du crâne en haut.

Ces chakra concernent la démarche interne ou supérieure du yoga. La concentration, la méditation et l'intégration, c'est-à-dire *dhâra*na, *dhyâna* et *samâdhi* sont les trois membres internes du yoga qui sont donc directement associés à l'éveil de ces chakra supérieurs.

Dans l'enseignement que T.K.V. Desikachar a reçu de son père dans les dernières années de sa vie se situe celui des 10 chakras que le gourou de Krishnamacharya lui avait exposé. Je vous présenterai ce que Desikachar m'a expliqué à ce sujet.

Les pratiques prendront en compte les 5 chakras du bas et les 5 du haut du corps et des explications à ce sujet.

Coût du stage: 325\$

Pour information : Étienne Gagnon et Alain Gendron.

alainetetiennette@videotron.ca



Bulletin d'inscription

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Adresse courriel: _____

Formatrice ou professeur: _____

Date limite d'inscription: 27 mai 2017

Paiement: Faire un chèque de 325\$ à l'ordre de Claude Maréchal.