

STAGE DE PRINTEMPS

ouvert à tous

samedi 23 mars
et dimanche 24 mars 2019

LES POSTURES INVERSÉES
« ON N'EST PAS PRESSÉS »

AVEC

WALTER THIRAK RUTA

Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga
322, rue St Honoré – 75001 Paris - Tél 01 42 60 32 10
fidhy@orange.fr - www.fidhy.fr
Association régie par la loi de 1901

WALTER THIRAK RUTA

Dévoué aux enseignements très traditionnels de son maître, Sri Sri Sri Satchidananda Yogi de Madras, Walter Thirak Ruta respire le yoga dans sa puissance et sa fermeté.

Cet Italien fait partie du cercle fermé des yogis occidentaux qui vivent le yoga avec intégrité et intensité.

Homme de foi, il voyage de lieux de passage en lieux de rencontre en Inde et en Occident.

Il valorise la transmission reçue durant de longs stages résidentiels en expérimentant avec de joviaux chercheurs quelques unes des pratiques décrites dans les textes du Hatha Yoga (*Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita...*).

Les résultats d'un tel engagement collectif aboutissent à accréditer la valeur du Yoga comme discipline salutaire et initiatrice.

Walter anime l'école de yoga « Scuola Pramiti » en Italie et forme des enseignants de yoga. Interprétant une tradition atemporelle, il est l'auteur de manuels et de nombreux articles.

THÈME : LES POSTURES INVERSÉES

Sarvāṅgāsana et śīrṣānana sont les principales postures inversées. Dans les textes du haṭha yoga elles sont appelées vīparitakarī-mudrā.

Quelles sont les modalités pratiques qui en font des mudrā ? Quels sont les détails à respecter afin de garantir une progression sûre et efficace dans la pratique ?

1. Introduction aux vīparitakarī-mudrā des textes du haṭha yoga : *Gheraṇḍa-saṃhitā, Haṭhayoga-pradīpika, Yogayājñavalkya-saṃhitā, Śaṭcakranirūpaṇa, Gorakṣa-śataka*
2. Pour comparer et intégrer les connaissances de la tradition à la lumière des connaissances d'aujourd'hui (médicales et scientifiques), nous utiliserons les textes d'éminents maîtres de yoga contemporains, indiens et occidentaux : BKS. Iyengar, MM. Gore, Brahmachari Dharendra, Theos Bernard, Osho Rajnesh, A. Danielou, Swami Kuvalyananda...
3. Connaître la mythologie concernant l'amṛta, le langage ésotérique de candra rasa et sūrya rasa, et l'utilisation possible de ces connaissances théoriques dans sa propre pratique du yoga – sādhanā
4. Reconnaître et approfondir les bienfaits de ces postures et les précautions préparatoires pour les utiliser dans les cours hebdomadaires et les ateliers de perfectionnement : quand est-on prêt pour les postures inversées ? Les contre-indications, les postures de remplacement
5. L'héritage spirituel de Sri Sri Sri Satchidananda Yogi sur la pratique des postures inversées.

PROGRAMME

Samedi 23/03 et dimanche 24/03

9h00 – 9h30 Accueil

9h30 – 12h30 Pratique

12h30 – 14h00 Pause déjeuner

14h00 – 17h00 Pratique

Prévoir une nourriture légère et facile à digérer ; surtout pour la pratique du matin, venir à jeun, ou bien après avoir mangé au moins deux heures avant la séance.

INSCRIPTION

Tarif

Le règlement se fait en 2 chèques. Votre place sera réservée quand nous recevrons votre fiche d'inscription accompagnée de ces chèques.

- **Membre de la Fidhy** **140 €** (à jour de la cotisation 2018/2019)
- Un chèque de 80 € d'acompte est encaissé dès réception.
- Un chèque de 60 € de solde sera encaissé après le stage.
- Les stagiaires de nos écoles bénéficient de 20 % de réduction (112 €).

- **Non-membre** **160 €**
- Un chèque de 90 € d'acompte est encaissé dès réception.
- Un chèque de 70 € de solde sera encaissé après le stage.

Désistement : En cas de désistement après le 22 février 2019, le montant de l'acompte restera définitivement acquis par la FIDHY.

Lieu

Salle Théâtre Trévisse - 14, rue de Trévisse - 75009 Paris
Métro : Cadet (ligne 7) – Grands Boulevards (ligne 8 et 9)

Prévoyez un tapis de sol et une tenue souple.

— — — — — à compléter et à renvoyer à la Fidhy avec votre règlement — — — — —

NOM Prénom

Adresse

.....

Tél Mail

.....

- Je m'inscris au Stage de Printemps de la FIDHY des 23 et 24 mars 2019
- Je suis à jour de ma cotisation 2018/19 - Je suis non-membre
- Je joins 2 chèques à l'ordre de la FIDHY

Acompte : €

Solde à régler : €

Date et signature