



Santé et Bien-être  
par le Yoga

*Un Weekend de Yoga avec Walter Thirak Ruta  
du 19 au 21 octobre 2018*

*à la Salle des Associations, 130 rue du Vieux Bourg, 01170 Segny*



Vendredi 19 octobre	14h30 - 18h00	1 atelier	45€
Samedi 20 octobre	09h00 - 12h30	2 ateliers	80€
	14h30 - 18h00	3 ateliers	110€
Dimanche 21 octobre	09h00 - 12h30	4 ateliers	135€
	14h30 - 18h00	5 ateliers	155€

**Vous êtes tous et toutes bienvenu(e)s**

**Inscriptions:** [info@segny.yoga](mailto:info@segny.yoga)  
[www.segny.yoga/ateliers-stages](http://www.segny.yoga/ateliers-stages)

# Les thèmes abordés

## Surya namaskar

Profondément préparé, le corps révèle l'asāna.

## Mudras

Ne pas dissiper l'énergie aujourd'hui pour traverser des sentiers sauvages demain.

## Kriyās

Quand la notion d'énergie dépasse le mental.

## Pranayama

Au début contraignante, ensuite, déclencheur d'immense possibilité.

## Parampara

Recevoir, transmettre... maintenir la magie vivante sans dogme.

## A propos de Walter Thirak Ruta

Walter incarne la rigueur sur le chemin yogique, mais aussi la douceur, dans une grande simplicité, avec humour et profondeur. Il 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. Dévoué aux enseignements traditionnels de son maître, Sri Sri Sri Satchidananda Yogi de Madras, Walter valorise la transmission reçue en expérimentant avec les étudiants lors de longs stages résidentiels certaines pratiques décrites dans les textes du Hatha Yoga (Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita...). Les résultats de cet engagement collectif contribuent à accréditer la valeur du yoga comme discipline salutaire initiatique et de santé. Walter anime l'école de yoga « Scuola Pramiti » en Italie. Il est formateur d'enseignants, et auteur de manuels et d'articles.

