L'enseignant



Walter Thirak Ruta

Homme de foi, il voyage de lieux de passage en lieux de rencontre en Inde et en Occident. Il a reçu du Yogi Silencieux de Madras, Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, l'approbation à transmettre les enseignements sous une forme pratique et écrite, les indications et traitements pour les pratiques ardues du haṭha yoga, les signes et la topographie intérieure permettant de tracer le chemin. Il est l'auteur de divers manuels et articles sur le yoga.

Lieu du stage

4, La Chalandière
44390 Nort-sur-Erdre





www.lachalandhier.fr

Renseignements et inscriptions

osadhayah@orange.fr
06 89 93 25 93

Stage de
Hatha Yoga

6 au 9 mai 2027

Animé par
Walter Thirak Ruta



www.osadhayah.com

Thème du stage

Kapālabhāti, éclaircissement du crâne

Vīparita karanī, postures inversées

Bhastrikā, respiration du forgeron

Les pratiques serons variées et offriront une exploration riche et profonde du hatha yoga, avec une attention particulière portée à ces trois dimensions spécifiques qui viendront donner à ce stage sa couleur singulière.

Kapālabhāti : éclaircissement du crâne

Kapālabhāti est un excellent “détergent” des conduits respiratoires et pranique. En plus de nettoyer les premières voies respiratoires, Kapālabhāti relance la fonctionnalité des narines, des cornets et du plancher olfactif, ces zones ayant toutes une étroite connexion avec le système nerveux.

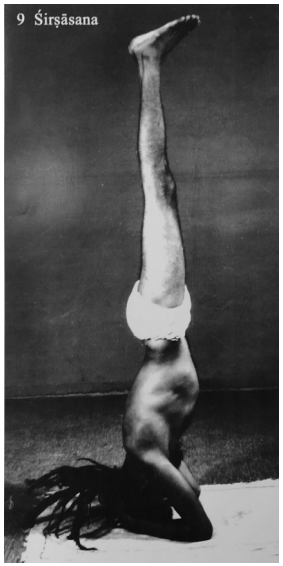
Bhastrikā : la respiration du forgeron

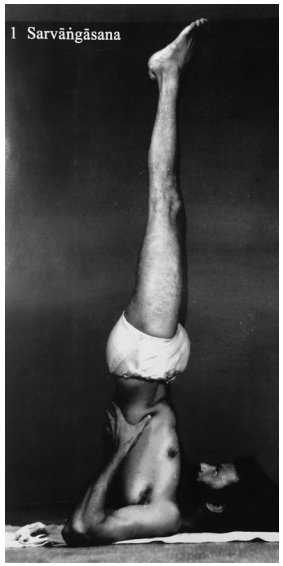
Bhastrikā prāṇāyāma, en favorisant le feu digestif, apporte des bienfaits à toute la région de l’abdomen et accroît les capacités digestives ; excellent pour la circulation du sang. Bhastrikā prāṇāyāma possède sūryarasa,“la saveur du soleil” ; il génére de la chaleur dans le corps et dans la région de nābhistana, la zone du nombril qui représente le soleil.

Viparita Karani : postures inversées

Sarvāngāsana et śīrṣānana sont les principales postures inversées. Dans les textes du haṭha yoga elles sont appelées vīparitakaranī-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 ?





Contenu théorique et pratique :

Introduction aux vīparitakaranī-mudrā telles qu’elles sont décrites dans les textes du hatha yoga.
Héritage spirituel de Sri Sri Sri Satchidananda Yogi sur la pratique des postures inversées.
Bienfaits de ces postures et précautions préparatoires.

Infos Pratiques

Arrivée le 5 mai à partir de 18h (prévoir son repas du soir)

Horaires des 6, 7 et 8 mai

6h30 : méditation en silence
PAUSE TISANE
8h/11h : pratique
PAUSE DEJEUNER
14h/15h30 : théorie
PAUSE
16h30/18h30 : pratique
DINER à 19h30

Horaires du 9 mai

6h30 : méditation en silence
PAUSE TISANE
8h/11h : pratique
PAUSE DEJEUNER

Tarifs

Enseignement, hébergement et repas (végétarien, local et de saison) inclus. Pour les différents types d'hébergement, consulter le site du leu d'accueil : www.lachalandhier.fr

Chambre individuelle 560 €
(5 places)

Chambre partagée 520 €
(13 places)

En camping (tente, van) 490 €
(6 à 8 places)

Pour s'inscrire, complèter et envoyer le bulletin d'inscription et un chèque de 200€ d'accompte à l'ordre d'osadhayah.