

Yin Yoga

Le Yin Yoga est une pratique assez récente (années 90), développée par l'américain Paul Grilley, mais qui puise ses racines de disciplines très anciennes comme la philosophie taoïste et la médecine traditionnelle chinoise.

En Yin Yoga, nous travaillons nos tissus profonds : articulations, tendons, ligaments, fascias. Les postures sont tenues. Le travail se fait dans la lenteur, l'immobilité, le relâchement des muscles. Une attention particulière est apportée à l'écoute du corps et de ses sensations.

Enseigné par

Isabelle Chabanon-Pouget

Isabelle découvre le yoga il y a une dizaine d'années en souhaitant approfondir sa pratique de la danse, vers une recherche de plus de souplesse, d'équilibre, de force. Avec le yoga, elle rencontre une toute autre dimension : écoute de soi, relation à l'autre, lâcher prise, spiritualité.

En 2014, elle se forme d'abord au Vinyasa yoga, pratique dynamique où mouvement et respiration sont synchronisés; et en 2018 au yin yoga (formations certifiées yoga alliance).

6 rue Houdon, 75018 Paris
06 89 56 51 92 / esprityin@gmail.com
esprit-yin.com

Yoga Nidra

Le yoga nidra est une forme très ancienne de yoga qui s'enracine dans les grands courants de la philosophie indienne. C'est une approche singulière se suffisant à elle-même, un chemin d'exploration de la perception et des différents aspects de notre condition d'être humain.

Dans le yoga nidra tout va venir de l'équilibre entre relaxation profonde et conscience attentive.

Détendre et observer sont les deux mots clefs pour résumer cette démarche et affirmer sa parfaite complémentarité avec le Yin Yoga.

Enseignés par

Alain Boutet

Formé initialement par Jacques de Panafieu dont il a été l'assistant de formation, Alain Boutet est aujourd'hui analyste psycho-organique, Titulaire du certificat européen de psychothérapie. Sa pratique méditative commencée en 1973 l'a orienté vers le travail de la respiration et les possibilités de transformation qu'une telle approche peut offrir. Il a commencé la pratique du Yoga Nidra dans les années 1980 et est certifié comme enseignant de Yoga Nidra par la FFY (Fédération française de yoga).

20 Avenue Pasteur, 93100 Montreuil
06 07 78 13 78 / alainboutet53@gmail.com
<https://apo-boutet.com>

Pratiques respiratoires

Le yin yoga et le yoga nidra accordent une importance cruciale à l'exercice de la respiration consciente.

Les pratiques respiratoires abordées durant ce cycle de séminaires permettent d'en amplifier considérablement les effets. Leurs fonctions essentielles est d'assurer équilibre émotionnel, vitalité et apaisement de l'esprit.

