



# S P Y B

## Séminaires de Perfectionnement de Yoga à Bruxelles

**Samedi 11 février 2017**

**Une journée de yoga avec DANIEL ROUGIER**  
**« Pranayama et Pratyahara : les parents pauvres du Yoga »**

Après des études d'ingénieur, Daniel choisit d'enseigner les Mathématiques. Toutefois, le cours de philo de terminale lui donne le goût de tout remettre en question ! Cela le conduit à un premier travail sur lui : une thérapie Lacanienne et en parallèle un début de pratique du Hatha Yoga. Le Yoga devint révélation et grand facteur de changement au cours d'un stage d'été de 15 jours. Sans tarder, Daniel démarre alors une formation d'enseignant de Yoga auprès de l'École Française de Yoga de Paris. Désormais, la recherche, l'expérimentation, la mise en application, les formations, ne vont plus s'arrêter. Il pratique avec les enseignants de Yoga les plus connus des années '70, tels JB Rishi, C. Maréchal, F. Lorin, R. Clerc, V. Van Kooten, A. Farmer... et bien d'autres. Puis le désir d'un retour aux sources du Yoga en Inde l'entraîne dans des voyages expérientiels où il pratique avec BKS Iyengar, TKV Desikachar, Swami Satchidananda Yogi, Swami Gitananda. Il séjourne et pratique également dans différents ashrams : Sivananda ashram, Yoganiketan ashram, Ananda ashram... C'est en 1986 qu'il rencontre et séjourne auprès de son Maître Mastaram Baba.

Confronté aux 'demandes déguisées de thérapie' de certains élèves de Yoga, Daniel décide dès 1986 de se former à la psychothérapie. Les formations vont se suivre : Intégration Posturale, Rebirth, Bioénergie, Chaînes Musculaires, Somatothérapie, Hypnose Ericksonienne, Conscience et Énergie, Respiration Holotropique, Analyse Psycho Somato Énergétique et massage biodynamique. Daniel reçoit en consultation thérapeutique et anime des groupes depuis 1997. En 1997, il met aussi en place une post-formation à l'enseignement du Yoga. En 2008, il s'installe dans le Gers où il crée le Domaine Mastaram. En filigrane de tout ce parcours, l'enseignement du Yoga Intégral de Sri Aurobindo et de Mère, devenu une évidence de voie et de synthèses qu'il enseigne.

Au cours de cette journée, Daniel nous invitera à approfondir le thème « *Pranayama et Pratyahara* », deux membres du Yoga qu'il n'hésite pas à qualifier de 'parents pauvres du Yoga'. Nous explorerons le thème proposé au travers de la théorie et de la pratique.

### **PRANAYAMA**

- ✓ Influence sur la statique du corps et sur la chaîne musculaire du rythme et des émotions. La posture méditative
- ✓ Les mauvaises respirations et l'activation du mental et des émotions
- ✓ Sites respiratoires et états psycho-émotionnels. L'homme réalisé
- ✓ Pranayama calmants – dynamisants – équilibrants ... et autres buts particuliers
- ✓ De la respiration au pranayama – Récupérer et thésauriser l'Énergie

### **PRATYAHARA**

- ✓ Développer et pleinement utiliser ses 5 sens
- ✓ Ne plus être esclave des perceptions sensorielles inconscientes qui activent le mental à notre insu
- ✓ Pratyahara dans la vie quotidienne : une méthode anti-stress
- ✓ Les 4 sortes de détachements
- ✓ Lien : pranayama – pratyahara – dhyana
- ✓ Détacher le mental des perceptions de chacun des 5 sens, calme mental, silence mental, vacuité.

Au plaisir de vous retrouver,

**Evelyne, Nicole et Isabelle**

## CONDITIONS ET INFORMATIONS PRATIQUES

<b>PRIX <u>JOURNEE</u></b>	<b>30 €</b> pour les membres <b>40 €</b> pour les non membres <b>Inscription sur place, le jour de l'activité.</b> <b>Pas de tarif demi-journée applicable.</b>
<b>LIEU</b>	U.L.B., Av. Paul Héger, 28 à 1050 BRUXELLES Institut d'Education Physique - Bâtiment E1 - Salle de judo.
<b>HORAIRE</b>	9h30 → 12h30 et 14h00 à 16h30. Accueil dès 9h00.
<b>MATERIEL</b>	Tenue relax, tapis, coussin et couverture.

## PROCHAINES RENCONTRES

04.03.17 **Journée** avec Marie-Claire Reigner    29.04.17 **Journée** avec Swami Atmananda