

Michèle Lefèvre

sa, 6.10.2018 – M02) 6h30 – 8h00
sa, 6.10.2018 – A02) 9h30 – 12h30
sa, 6.10.2018 – A04) 14h30 – 16h30
di, 7.10.2018 – A09) 9h30 – 12h30
di, 7.10.2018 – A10) 14h00 – 16h00

M02) Séance de yoga : « Pacifier Vata Dosha »

Principes d'ancrage et de tonification douce, apaisement du système nerveux, fonctions d'éliminations. Pratique des postures (asana), exercices de respiration (pranayama), mudra et gestes des mains (hasta mudra), chant de Bija et mantra, assise guidée (dharana).

A02) Yoga et Ayurveda

Conférence: Introduction à l'Ayurveda, sources, Samkhya. 5 Mahabhuta (éléments). Principes d'énergie et de conscience. 3 Dosha (humeurs). Prakriti/Vikriti (Constitution).
Séance de yoga: « Eléments: Prithivi (Terre) et Apas (Eau) »
Expérimenter et vivre les principes d'ancrage et de lâcher-prise. Fonctions d'éliminations. Zone basse du corps (Vata). Pratique des postures (asana), exercices de respiration (pranayama), mudra et gestes des mains (hasta mudra), chant de Bija et mantra, assise guidée (dharana).

A04) Séance de Yoga

Séance de yoga: «Eléments: Agni (Feu), Vayu (Air) et Akash (Ether)»
Expérimenter et vivre les principes de transformation, de mouvement, de conscience et d'expansion. Zones médiane (Pitta) et haute



(Kapha) du corps. Pratique des postures (Asana), exercices de respiration (Pranayama), Mudra et gestes des mains (Hasta Mudra), chant de Bija et Mantra, assise guidée (Dharana).

A09) Yoga et Ayurveda

Conférence: 3 Mala (déchets), Ama (toxines), Agni (feu digestif). Facteurs internes et externes de déséquilibre des Dosha. Dinacharya (routine ayurvédique). Pratique du yoga à la lumière de l'Ayurveda.

Séance de yoga: « Pacifier Kapha et Pitta »
Expérimenter et vivre les principes de température, mouvement/immobilité, tonification/réduction, stimulation/lâcher-prise. Zones médiane (Pitta) et haute (Kapha) du corps. Pratique des postures (Asana), exercices de respiration (Pranayama), Mudra et gestes des mains (Hasta Mudra), chant de Bija et Mantra, assise guidée (Dharana).

A10) Mantra Yoga

Séance de yoga: «Santosha (contentement), énergie et conscience»
Expérimenter et vivre les principes de Santosha (contentement) et du lâcher-prise. Zone basse du corps (Vata). Pratique des postures (asana), exercices de respiration (pranayama), mudra et gestes des mains (hasta mudra), chant de Bija et mantra, assise guidée (dharana).

Curriculum Vitae:

Michèle Lefèvre est professeur de yoga et formatrice en yoga avec l'approche ayurvédique, à l'école de yoga Yogamrita qu'elle a fondée en Bretagne. Elle a été initiée au yoga par Swami Vishnudevananda, disciple de Swami Sivananda, dont elle reste proche dans le cœur et dans l'esprit. Michèle a suivi une formation initiale à l'enseignement du Yoga en Inde, au Sivananda Dhanvanthari Ashram (1991). Elle a expérimenté la vie communautaire, la pratique et l'enseignement du yoga sous forme intensive, dans les centres Sivananda d'Europe entre 1990 et 1994, où elle est demeurée, en tant que staff permanent. Après avoir quitté les centres Sivananda, elle a suivi une formation à l'enseignement du yoga à Yoga7, Genève (diplômée Yoga Suisse, programme de l'UEY). C'est là qu'elle a commencé l'étude de l'Ayurveda à la lumière du yoga, avec Serge Aubry (formé par Sribhashyam). Elle a suivi sa formation en Ayurveda auprès du Jiva Institute (Faridabad) et de l'American Institute of Vedic Studies (David Frawley).

Elle quitte la Suisse et s'installe en Bretagne en décembre 2007. Outre son activité de responsable pédagogique au sein de l'école Yogamrita, elle est formatrice régulière ou occasionnelle dans des écoles de formation à l'enseignement du yoga (André Van Lysebeth (Paris), Yoga7 (Genève), Yoga Suisse (Berne)). Elle est aussi l'auteur du blog Yogamrita.

Son approche du yoga embrasse la vision holistique ayurvédique de l'être humain dans sa santé, sa psyché, sa spiritualité, son intégrité, dans son environnement. Elle transmet le yoga intégral, cher à Swami Sivananda, et ses cours contiennent des pratiques variées telles que les Asana, les Mudra et Mudra des mains, les Pranayama, le chant, le Nidra, les techniques de concentration et de visualisation. La pratique ne s'arrête pas sur le tapis, l'être humain est en évolution perpétuelle sur son chemin de vie.