

Une semaine pour découvrir le yoga et développer ses connaissances, avec un programme de **13 rdv en ligne** du 16 au 21 juin.

J1

7h | **Pratique**

Vinyasa doux (enchaînement de postures dans la fluidité) avec Ghislaine Francès, fondatrice du site et de la chaîne YouTube My Sunny Yoga, Marseille.

19h | **Conversation**

Introduction par la philosophe, indianiste et sanskritiste Colette Poggi en conversation avec Guila Clara Kessous, ambassadrice Unesco, sur le thème « le yoga, l'art de l'unité ».

J2

7h | **Pratique**

Pranayama (exercices de respiration) avec Patrick Frapeau du Tigre Yoga, Paris.

19h | **Conférence**

« L'anatomie du yoga » avec la masseuse-kinésithérapeute Blandine Calais-Germain.

J3

7h | **Pratique**

Hatha Yoga avec Virginie Zarjac, présidente de la Fédération inter-enseignements de hatha yoga, Paris.

19h | **Conférence**

« Les cinq kleshas, facteurs de souffrance, d'après le Yoga Sutra » avec Swamini Amritajyoti Prana de la Fédération Védique de France.

J4

7h | Pratique

Vinyasa krama (ouverture du cœur) & Yoga nidra (yoga du sommeil) avec Majorie Moy du centre Qee Yoga & Pilates de Boulogne.

17h | Masterclasse

« Yoga et Climat » avec Alain Desvigne, président de l'Institut Heartfulness en France.

J5

7h | Pratique

Yoga Iyengar avec Salomé Cadoux de Équilibres Yoga à Chambéry.

11h | Conférence

« L'Ayurvéda, médecine de demain et les bases scientifiques du Yoga » avec Kiran Vyas directeur et fondateur des centres fondateur « de Tapovan Open University yoga & Ayurveda », et un des pionniers de l'ayurvéda en France.

17h | Table ronde & Ciné-méditation

Table ronde autour du film « Debout » de Stéphane Haskell sur la thématique du yoga, de la santé et du bien-être en lien avec le contexte actuel, avec comme invités Nina Guéneau, Kiran Vyas, Stéphan Haskell et animée par Guila Clara Kessous. La table ronde suivra la projection du film et une séance de ciné-méditation.

J6

7h | Masterclasse

« Le Yoga Corporate » avec Anne Charlotte Vuccino, fondatrice de la start-up Yogist, conçue pour soulager les maux du (télé)travail.

19h | Pratique

Ashtanga yoga, introduction au Surya Namaskar (salutation au soleil) avec Manolie Soysouvanh, professeure au studio Velvet yoga à Metz.

NB. Tous les cours seront suivis d'une séance de méditation Heartfulness.

PRATIQUE

Retrouvez le programme sur la chaîne **Youtube Heartfulness Méditation French** et sur **Facebook @meditationheartfulness**. Le programme sera mis en ligne aux horaires annoncés et restera visible ensuite.

Contact Yoga4Unity@heartfulness.fr

Inscription fr.heartfulness.org/journees-du-yoga-2021

Presse

Crew UP, Géraldine Lizard & Manon Espen

geraldine@crew-up.fr / manon@crew-up.fr 06 69 49 26 05 / 06 75 10 31 10

Zoom sur les intervenants



Colette Poggi

Colette Poggi est une Indianiste-sanskritiste, spécialiste d'Abhinavagupta et du shivaïsme du Cachemire. Elle mène des recherches sur le shivaïsme du Cachemire et les philosophies de l'Inde depuis le début de ses études universitaires à Aix-en-Provence en 1977; elle aborde alors deux cursus: littérature et civilisation germanique d'une part, études indiennes et sanscrit d'autre part.

Aujourd'hui, elle enseigne la pensée religieuse et philosophique de l'Inde dans divers centres universitaires à Lyon, Montpellier, Marseille, ainsi que le sanskrit.

Elle intervient également au Musée Guimet (Arts asiatiques) de Paris. Dans le cadre de ses recherches sur le shivaïsme du Cachemire elle a soutenu un premier doctorat en 1986 (Aix-Marseille) publié en 2000 aux Éditions des Deux Océans sous le titre «Les œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta», traitant notamment de l'Art comme voie de libération, puis un second doctorat en Philosophie comparée (Paris IV Sorbonne, 1994) présentant la traduction d'un texte philosophique d'Abhinavagupta (X-XI^e siècle), paru aux éditions du Cerf, dans la collection Patrimoines sous le titre «La Voie de la Reconnaissance intérieure dans le Shivaïsme du Cachemire». Elle est aussi l'auteure de « Le Sanskrit, Souffle et Lumière : parole sacrée, langue de connaissance » (Almora, 2012).



Guila Clara Kessous

Élève de Tal Ben Shahar, le célèbre « professeur de bonheur » à l'Université de Harvard, elle est enseignante-chercheuse à l'université de Harvard et coach certifiée. Artiste de l'Unesco pour la paix, elle est devenue en 2019 ambassadrice de la World League for the right to happiness (ligue mondiale pour le droit au bonheur). Appliquant la psychologie positive par des techniques théâtrales et des jeux de rôles, elle accompagne tant des populations en souffrance (survivants de génocides, victimes de violations des droits de l'Homme,...) que des comités de direction, des hauts dirigeants et managers dans des contextes d'accompagnement au changement en France et à l'étranger. Elle a publié trois ouvrages : Théâtre et sacré aux éditions PUF en 2012 préfacé par Elie Wiesel, son directeur de thèse; 70 citations pour la paix aux éditions Gallimard et préfacé par la Directrice Générale de l'Unesco, Irina Bokova en 2015 ; en tant que co-auteur «Le Grand Livre de la psychologie positive» chez Eyrolles préfacé par Tal Ben Shahar en 2020. Elle est détentrice de l'Ordre d'officier des arts et des lettres et a été nommée « Rising Talent » par le Women's Forum for the Economy and Society pour son engagement.



Ghislaine Francès

Ghislaine est professeure de yoga. En juillet 2014, elle crée la chaîne YouTube « My sunny Yoga » dans la volonté de diffuser de courtes séances de yoga pour aider les gens à se laisser guider chez eux ou en vacances. Sa chaîne compte aujourd'hui plus de 20 000 abonnés. En juin 2021, elle lance son propre studio en ligne, qui réunit de nombreuses vidéos, des programmes thématiques, et propose un accompagnement semaine après semaine pour pratiquer chez soi en toute simplicité. Formée au yoga Iyengar, Ashtanga, au yoga pré-natal et à la méthode Pilates, elle développe sa propre manière d'enseigner un yoga moderne ancré dans notre société occidentale tout en respectant la tradition du yoga en tant que discipline ancestrale.

mysunnyyoga.com



Patrick Frapeau

Fondateur de « Mysore practice in Paris » et vice-président de l'UPY, enseigne depuis 2005 le yoga ashtanga et Vinyasa le pranayama et la philosophie. Depuis 2015 il forme chaque année une vingtaine de pratiquants passionnés à l'enseignement du yoga. Très sensibilisé aux maux des sociétés, Patrick n'hésite pas à s'investir dans des actions locales ou internationales.

upy.yoga



Blandine Calais-Germain

Professeure de danse, kinésithérapeute, Blandine est l'auteur des livres et de la méthode Anatomie pour le mouvement et Anatomie pour le yoga. Depuis 1980, le travail de Blandine Calais Germain et de son équipe vise à rendre l'anatomie accessible pour les personnes qui pratiquent le mouvement. L'Institut Blandine Calais germain diffuse ces travaux par des enseignements (cours, stages, conférences) et des publications (livres, posters, classeurs).

calais-germain.com



Virginie Zarjac

Virginie est depuis décembre 2020, présidente bénévole de l'Union Européenne de Yoga (UEY) fondée en 1971 ; depuis 2016, présidente bénévole de la Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga (FIDHY) fondée en 1980. Elle enseigne le yoga depuis plus de 10 ans après un parcours en entreprise en tant que responsable marketing et communication.

Formée comme professeure à l'École de Yoga André Van Lysebeth, elle approfondit ensuite différents aspects du yoga (anatomie, mudra...). Elle suit également les enseignements de Swami Veetamohananda au Centre Védantique Ramakrishna. Diagnostiquée d'un cancer du sein en 2020, elle trouve naturellement dans le yoga les ressources nécessaires pour l'accompagner dans cette épreuve (opération, chimiothérapie...).

fidhy.fr



Swamini Amritajyoti Prana

Swamini Amritajyoti Prana est Présidente de la Fédération Védique de France et représentante d'Amma en France, et en Europe. Elle a découvert la spiritualité védique lors d'un premier voyage en Inde en 1971 et y a rencontré Ma Anandamayi, Arnaud Desjardins et de nombreux lamas tibétains en exil.

Elle accomplit un travail de purification du cœur et clarification des pensées (citta shuddhi) par les Iyings et l'enseignement d'Arnaud Desjardins pendant 15 ans, se forme comme professeur de yoga, principalement auprès de Sri Desikachar à Madras, et elle commence à enseigner le yoga à Paris à partir de 1978. Parallèlement, elle décroche le diplôme de « Langue et civilisation tibétaine » aux Langues'O en 1981, et se passionne pour l'étude du sanskrit, des Écritures de l'Inde et de la psychologie. Engagée auprès d'Amma depuis 1988, elle est responsable de l'association d'Amma en France (ETW-France) et dirige le Centre Amma-Ferme du Plessis près de Chartres.

federationvediquedefrance.fr



Majorie Moy

Majorie est professeur de yoga, danseuse et professeur de danse diplômée d'Etat. Depuis plus de 10 ans, Majorie pratique l'Ashtanga yoga. Elle obtient son diplôme, avec mention excellent, après sa formation à l'École des Ailes du Yoga, dirigée par Caroline Boulingez.

Depuis 8 ans, elle enseigne l'Ashtanga et le Vinyasa yoga dans plusieurs studios parisiens. Majorie est également professeur d'Hatha yoga et de yoga pré et post natal. Elle a mis au point des cours de « renforcement du périnée » à travers une pratique spécifique du yoga. Le travail sur le yoga de l'énergie qu'elle commence à pratiquer en 2013, en parallèle de sa pratique de l'Ashtanga yoga, vient enrichir son savoir.

qee.fr



Alain Desvigne

Alain est le président de l'Institut Heartfulness en France et, sur le plan professionnel, cofondateur et PDG du groupe Amarenco, une société d'investissement dans les infrastructures d'énergie solaire de premier plan agissant comme un puits de carbone. Fervent partisan d'une approche écologique combinant l'intérieur et l'extérieur, Alain croit en la nécessité d'imprégner les organisations de cultures basées sur le cœur qui permettent un leadership conscient et dynamique en équipe.

En tant qu'homme d'affaires et opérant depuis le siège de la compassion - son cœur - il est souvent décrit comme un dirigeant modèle qui peut maintenir une attention égale aux deux aspects de la vie.

fr.heartfulness.org



Salomé Cadoux

Salomé a découvert le yoga il y a une quinzaine d'année, et s'est formée auprès de grands professeurs en yoga Vinyasa, Ashtanga et Iyengar (Gérard Arnaud, Mark Darby, Faeq et Corine Biria). Educatrice sportive en hôpital psychiatrique pendant 10 ans, professeur de yoga et coach en préparation mentale auprès de sportifs, le yoga lui a beaucoup servi dans ces univers professionnels mais aussi personnellement. Elle aime transmettre sa passion pour le yoga, trouver des solutions à chacun pour pratiquer avec ses possibilités du moment, et que les douleurs du corps s'amenuisent.

Apporter l'attention sur les placements du corps dans les asanas, sur le souffle, sont des supports à la concentration, la méditation. Elle adore ce chemin infini qu'est le yoga et le partager avec les élèves.

equilibresyoga.fr



Kiran Vyas

Kiran est directeur et fondateur de Tapovan Open University Yoga & Ayurvêda. Pionnier de l'ayurvêda en France, il est conférencier et auteur de nombreux ouvrages autour de l'ayurvêda et du massage ayurvédique.

tapovan.com



Nina Guéneau

Nina est une sage-femme et enseignante universitaire, passionnée par le parcours santé intégratif des femmes.

Elle a fait de la yogathérapie et de l'acupuncture un axe pour ses deux domaines d'expertise : la périnatalité et l'endométriose. Diplômée en micronutrition & alimentation santé, elle est également formée en diverses thérapies alternatives émotionnelles et plusieurs approches en yoga (traditionnel et moderne). Elle continue de se nourrir via des diplômes universitaires pour construire et partager un univers transversal entre la médecine conventionnelle et holistique.

Atteinte de 3 maladies chroniques en rémission (lupus, endométriose profonde et fibromyalgie), elle est patiente experte et participe ainsi aux sessions d'éducation thérapeutique du patient.

Pour elle la santé intégrative permet de «revenir à l'essentiel de nos présences grâce à l'amour de l'instant présent.»

ydc-yoga.com



Stéphane Haskell

Réalisateur, photojournaliste et écrivain, Stéphane Haskell a passé 12 ans au sein de l'agence Sipa Press avant de se tourner vers le documentaire. Ses films tournés aux 4 coins du monde sont diffusés sur des chaînes françaises et internationales. Récemment son film, BREATHE : Yoga un Souffle de Liberté diffusé sur la chaîne Public Sénat a touché plus de 1 million de téléspectateurs et a remporté de nombreux prix dans des festivals aux Etats-Unis. Il s'est accompagné de la sortie d'un livre RESPIRE (Editions Michel Lafon) où il raconte sa guérison par le yoga et sa quête à travers le monde sur les bénéfices de cette pratique ainsi qu'un guide pratique YOGA AU FIL DES JOURS. Nommé « ambassadeur de bonne volonté » pour le yoga par l'UNESCO, Stéphane Haskell donne depuis de nombreuses conférences à travers la France et l'Europe. Après le succès de BREATHE, le projet s'est développé en long-métrage avec de nouveaux tournages pour une sortie salle de DEBOUT en France puis dans 6 pays en 2019. Son nouveau projet porte sur le Son et ses vertus thérapeutiques, un livre (ECOUTE Editions Le Courrier du Livre) et un film SOUNDS en écriture.

stephanehaskell.com



Anne Charlotte Vuccino

Anne Charlotte est une ancienne directrice conseil en stratégie, diplômée d'HEC Paris, d'une licence de philosophie et d'un master en management international. Anne-Charlotte a découvert le yoga à la suite d'un grave accident de la route alors que, étudiante, elle dirigeait une ONG en Afrique. Elle retrouve l'usage de sa jambe grâce à cette discipline millénaire et en découvre les effets thérapeutiques. À 30 ans, elle quitte un job en or dans le digital, part se former en Inde et décide d'entreprendre pour diffuser les bienfaits du yoga contre les risques psychosociaux et les troubles musculo-squelettiques dans le monde de l'entreprise. En 2015, elle fonde YOGIST -Well at Work, la start-up qui soulage les maux du (télé)travail, basée sur la 1ère méthode qui se pratique au bureau sans se changer, sans matériel... et sans chakras ! YOGIST forme les collaborateurs, les managers et les professionnels des RH aux techniques de prévention-santé et d'efficacité au travail, et sensibilise aux impacts du tout-digital sur le corps et le cerveau.

En 2019 est né le chatbot Yogist, le garde du corps digital de tous ceux qui travaillent sur écran : il vous fait bouger et respirer en 2 minutes, tous les jours, au bureau ou chez vous, pour soulager vos douleurs quand vous en avez besoin. Anne-Charlotte est également l'auteur de deux ouvrages : « Comme un Yogist » (solar 2015) et « Pauses Yogist », (solar 2020) et intervient dans des événements et séminaires partout dans le monde. Sa vocation : faire que le (télé)travail soit -vraiment ! -la santé

bot.yogist.fr yogist.io



Manolie Soysouvanh

Manolie est professeure de yoga diplômée à l'école française d'Ashtanga Yoga, et professeure de Qi Gong, diplômée de l'école Zhi Rou Jia.

Elle enseigne avec ferveur les disciplines corporelles afin d'allier le corps, le cœur et l'esprit pour une vie harmonieuse depuis plus de dix ans.

Elle est formatrice de la méditation Heartfulness depuis 2017.

velvetyoga.com



Guilja Clara Kessous
UNESCO Artist for Peace

