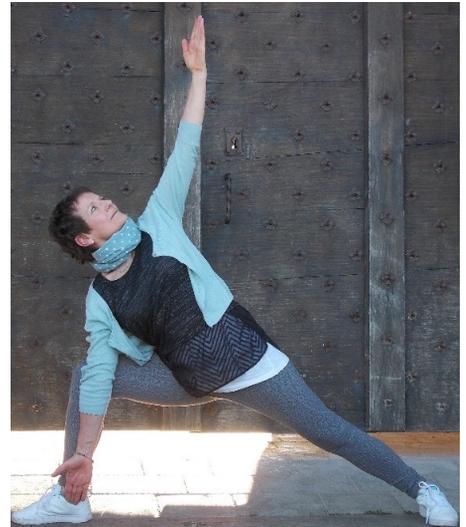


# Stage : étude et approfondissement des forces d'énergies présentes en nous : « Les Prana Vayu » .

## Marie-Hélène GUIMON FERRAGE

Professeure de Yoga, formée aux écoles « ENPY », « Shivananda », « De Gasquet », Yoga restauratif « Audrey Favreau », Yoga Nidra « Mathieu », Yoga-thérapie, étude des Hasta Mudra avec « Padma Yoga » et « Michèle Lefèvre », Sadhana Mantra avec « Rodolphe Milliat », marma-thérapie avec « Lucie Jaô », en cours de formation au Yoga du son.



*Prana c'est l'énergie vitale, le souffle subtil qui anime toutes les dimensions de notre être.  
Vayu, c'est le vent, le mouvement.*

*Les Prana Vayus permettent de mettre le corps en mouvement, d'exprimer nos émotions, de développer notre capacité à penser, à discerner.*

Après une petite partie théorique nous verrons ensemble comment les percevoir, les observer, les stimuler et les équilibrer avec tous les outils du Yoga.

Enseignement proposé en ligne sur une journée de 9 h à 12h, de 13h 30 à 17h . Les principales notions seront enregistrées pour les revoir en différé.

**Mail : [mahelguimon@gmail.com](mailto:mahelguimon@gmail.com) Tel : 06 98 62 51 74**

## **<< PRANA VAYU >>**

**Le samedi 14 octobre de 9h à 12h et de 13h30 à 17h en distanciel.**

### **Programme :**

- notions d'énergie selon la pensée yogique, de Maha Prana à Prana, la traversée des Koshas,
- réception et stockage de cette énergie par les chakras et sa circulation via les Nadis.

- les « PRANA VAYU » :

*Prana c'est l'énergie vitale , le souffle subtil qui anime toutes les dimensions de notre être.  
Vayu, c'est le vent, le mouvement.*

*Les Prana Vayus permettent de mettre le corps en mouvement, d'exprimer nos émotions,  
de développer notre capacité à penser, à discerner.*

Il existe plusieurs types de Vayus dans le corps , nous allons nous intéresser à ceux qui sont directement responsables des activités physiques et mentales, « les Panca-Vayus » et les « Panca-Upa-Vayus ».

La libre circulation de ces souffles favorise un corps en santé, une plus grande longévité ainsi qu'un mental fort. Pour diverses raisons, ils se désynchronisent et le déséquilibre s'installe.

**Après une petite partie théorique nous verrons ensemble comment les percevoir, les observer, les stimuler et les équilibrer avec tous les outils du Yoga.**

### **Pré-requis :**

- avoir une pratique de Yoga régulière,
- une bonne connexion « internet ».

La théorie et la pratique seront enregistrées. A l'issue de la journée vous recevrez un document au format pdf développant la théorie abordée ensemble.

Stage proposé par : Marie-Hélène GUIMON, professeur de Yoga , formée aux écoles « ENPY », « Shivananda », « de Gasquet », Yoga restauratif « Audrey Favreau », Yoga Nidra « Mathieu » , Yoga-thérapie et étude des Hasta Mudra « Padma Yoga » et « Michèle Lefèvre », Sadhana Mantra « Rodolphe Milliat », marma-thérapie « Lucie Jaô », en cours de formation au Yoga du son « Kareen St Laurent ».

**Tarif :** 50 euros.

Le nombre d'inscrits est limité à 10 personnes pour que chacun puisse échanger et participer activement durant le stage.

**S'inscrire :** - [mahelguimon@gmail.com](mailto:mahelguimon@gmail.com) Tel : 06 98 62 51 74.

