

Fabrication d'un coussin et yoga 5 et 6 octobre 2019 Pagnoz (près de Mouchard)

Stage co-animé par [Elisabeth Alixant](#) et [Vincent Filliozat](#)

Nous aborderons la posture assise d'une part
et réaliserons un coussin adapté à notre assise d'autre part.
A des temps de yoga se succéderont des temps de couture



Chanvre, lavande, lin, des matériaux naturels

Lieu

Le stage se déroule à Pagnoz (40 km de Besançon) dans une ancienne ferme aménagée pour le yoga.

Rue de Vaulgrenant
39330 Pagnoz

Nous pouvons venir vous chercher à la gare de Mouchard qui est à 5 minutes*.

Yoga

Autour du thème de l'assise, nous pratiquerons asanas et pranayamas. Débutants bienvenus.

Coussin

Le coussin – rectangulaire, type Thaï - sera réalisé avec des matériaux naturels : coton biologique ou draps de grand-mère, chanvre, et lavande pour ceux qui aiment cette odeur. Nous fournissons tous ces matériaux, cependant, si vous avez des draps de grand-mère, même très usés à recycler, apportez les, ils seront les bienvenus.

Aucune notion de couture n'est requise.

Si vous désirez personnaliser votre coussin, vous pouvez apporter un tissu de votre choix pour confectionner une housse.

Dimensions : environ 50 cm x 60 cm minimum

Repas

Pour ceux qui le désirent, nous proposons de partager les repas du samedi soir et du dimanche midi : chacun amène quelque chose pour garnir un buffet à partager entre tous. Une cuisinière est à disposition pour éventuellement réchauffer quelque chose. Un frigo est disponible également.

Merci d'apporter de la nourriture biologique et plutôt végétarienne.

Logement

Il est possible de loger sur place dans des jolies petites tentes, montées dans un grenier non chauffé. Des douches et sanitaires sont présents. Apporter son sac de couchage, oreiller et linge de toilette. 8 € la nuit

Horaires

Samedi 14h – 19h
Dimanche 8h – 16h

Prix

Stage 70 €
Adhésion association Germepi (pour les non adhérents) : 15 €
Logement : 8 €

Inscriptions et informations

Vincent Filliozat 03 81 80 56 60

contact@lhommeeterre.org

Intervenants

Elisabeth Alixant

diplômée de l'Institut Kaivalyadhama en France et en Inde

" J'ai débuté l'étude et la pratique du Yoga en **1977** suite à la découverte des livres de Lanza del Vasto, fondateur de la communauté de l'arche, auteur en particulier d'un livre devenu majeur pour la transmission de la pensée indienne en France : 'le pèlerinage aux sources'.

En 1983, Andrée Laurent devient mon enseignante et mon fil conducteur dans le chemin du Yoga. Andrée a suivi l'école de André van Lysebeth puis de Roger Clerc. Grâce à elle, je rencontre Lou Voyette. Omananda est un autodidacte, chercheur en Jnana-yoga, grand commentateur des textes anciens, les Upanisads, le Samkhya, la Bhagavad-Gita. Diplômé de l'Integral Yoga Institut, il dispense l'enseignement pratique de André van Lysebeth.

Entre 1983 et 1993, je découvre avec lui les textes fondateurs de la philosophie du Yoga. Lou me fait découvrir également l'œuvre de Krisnamurti.

En 1994, je rencontre O.P. Tiwari, le successeur de Swami Kuvalyananda à la tête de Kaivalyadhama à Lonavla en Inde, un institut de renommée internationale dans le domaine du Yoga, pionnier dans la recherche des applications du Yoga dans le domaine médical et spécialisé dans la recherche et l'étude des textes anciens de la philosophie indienne. Tiwariji transmet un enseignement et une pratique du Yoga très purs et traditionnels. Je suis assidument son enseignement en France et en Inde.

En 2002, j'obtiens le diplôme pour l'enseignement du Yoga dispensé par la branche française de Kaivalyadhama.

En 2008, j'obtiens également un certificat de Pranayama : 'Breath Pranayama Certificate Course' à Kaivalyadhama Lonavla.

En 2002, avec la permission de Tiwariji, je décide de transcrire son enseignement à partir des enregistrements que j'ai réalisés dès 1994. Ainsi, je publie en 2006 le livre 'Yoga, art de vivre et science de l'expérience' aux Editions du Vendredi ."

Vincent Filliozat

En formation professionnelle CATCO – agréé FIDHY et UEY - 4ème année

1990

Alors [jongleur](#), je découvre le yoga sous le chapiteau du Cirque Plume implanté à Paris.

Rodolphe Millat vient pendant quelques mois nous donner des cours. Il me conseil vivement de rencontrer son maître **Sri Sri Sri Saccidânanda** qui donnait un stage un peu plus tard. Ce que je fis.

Mon bagage en yoga était tout petit pour apprécier à sa juste valeur la rencontre avec un tel maître. Ce n'est que 35 ans plus tard que je reconnaitrais son enseignement, à travers le souvenir de son énergie, de ses regards, de sa présence.

Pendant 30 ans, je pratique cependant quelques postures de yoga pendant mon entrainement de jongleur, appréciant la disponibilité de mon corps que cela me procure pour les spectacles.

2008

J'arrête la jonglerie, et par là-même le peu de yoga que je pratiquais, pour devenir thermicien du bâtiment ... et maladivement frileux.

2012

Un ami compatissant m'oriente vers **Maurice Daubard**, le yogi du froid qui venait donner un stage un peu plus tard. Ce que je fis.

Ce stage a radicalement transformé ma relation au froid et m'a redonné goût au yoga. Je m'inscris aux cours hebdomadaires de **Benjamin Bernard** au [CATCO](#), ainsi qu'à presque tous les stages proposés.

2016

J'intègre la formation professionnelle [Nadanjali](#), sur 4 ans (agréé FIDHY/UEY), au CATCO.

—

J'exerce par ailleurs en tant que praticien Neuroptimal® et méthode TRE®

Neuro25.com

* Horaires des trains Besançon - Mouchard

Samedi 5 octobre

Besançon-Viotte	12h 51	Mouchard	13h 27
Mouchard	18h 41	Besançon-Viotte	19h 09

Dimanche 6 octobre

Besançon-Viotte	06h 51	Mouchard	07h 18
Mouchard	16h 41	Besançon-Viotte	17h 09