

Préparation au pranayama

14 – 15 mars 2020

Toutes les facettes du yoga peuvent relever du pranayama
ou de sa préparation.

Nous chausserons donc nos lunettes pranayama
pour cette sadhana qui comportera assise, chants, asanas et pranayama.

Le dimanche matin, venez si possible le ventre vide
et apportez de quoi manger au cas où vous auriez faim.

Lieu

7 rue du château rose
25000 Besançon

Horaires

Samedi 15h – 18h
Dimanche 9h – 12h

Prix

50 €

Inscriptions et informations

Vincent Filliozat
contact@lhommeeterre.org
03 81 80 56 60

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 Saccidânda** 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