

PROGRAMME



1 Jour. LA ROUE DES ORIGINES
Le centre ou l'origine : Introduction

Théorie

Cosmogonie du yoga :

Les 3 gunas ou les 3 qualités basiques de la vie .

Les fréquences ou 5 éléments :Terre-eau-feu-air- éther.

Le prana et les 5 subpranas ou Vayus : prana-apana-samana-vyana-udana

La vague du souffle et ses différentes manifestations dans le mouvement.

Pratique

-La danse des 5 vayus et la danse de la vague du prana.

-Mouvement dansé de chaque vayus avec la conscience du souffle et les organes qui sont en relations avec chaque vayu.

-Méditation en mouvement. Conscience de la vague du souffle.



2 jour. LA ROUE DE LA TERRE

La danse de la terre et le premier chakra

Théorie

-Premier Chakra : Mouladhara : Qualités, organe et glandes , forme, sens, symbolique animal, fréquences et mantra
Style de danse, Élément associé : La terre

Pratique

Yoga dansé du premier chakra et de l'élément terre.

- Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout
- La danse de la terre
- Méditation en mouvement : Une pratique qui réunit mantra et mudras
- Création : Mandala de la terre . Une façon de mettre en forme par l'expression artistique les expériences vécus à travers le corps en mouvement
- Cercle de parole ; assimilation



3 jour. LA ROUE DE L'EAU

La danse de la l'eau et le deuxième chakra

Théorie

Deuxième Chakra : Swadisthana. : Qualités, organe et glandes , forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra
Style de danse, Élément associé : L'eau

Pratique

Yoga dansé du deuxième chakra et de l'élément eau.

- Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout
- La danse de l'eau
- Méditation en mouvement
- Création : Mandala de l'eau
- Cercle de parole ; assimilation



4 jour. LA ROUE DU FEU

La danse du feu et le troisième chakra

Théorie

3 Chakra. Manipoura. : Qualités, organe et glandes , forme, sens, symbolique animal, fréquences et mantra

Style de danse, Élément associé : Le feu

Pratique

Yoga dansé du troisième chakra et de l'élément feu.

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout

- *La danse du feu
- *Méditation en mouvement
- Création : Mandala du feu
- Cercle de parole ; assimilation



5 jour. LA ROUE DE L'AIR
La danse de l'air et le quatrième chakra

Théorie

4 Chakra. Anahata : Qualités, organe et glandes , forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : L'air

Pratique

Yoga dansé du quatrième chakra et de l'élément air.

- Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout
- La danse de l'air
- Méditation en mouvement
- Cercle de parole ; assimilation



6 jour. LA ROUE DE L'ETHER

La danse de la l'éther et le cinquième chakra

Théorie

5 Chakra. : Vishudda. Qualités, organe et glandes , forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : l'éther

Pratique

Yoga dansé du cinquième chakra et de l'élément éther.

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout

- La danse de l'éther
- Méditation en mouvement
- Création : Mandala de l'éther
- Cercle de parole ; assimilation



7 jour. LA ROUE DE L'ESPACE

La danse DE L'ESPACE et le sixième chakra

Théorie

6 Chakra. Ashna. : Qualités, organe et glandes , forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : ESPACE

Pratique

Yoga dansé du sixième chakra et de l'élément Espace -Lumière

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout

*La danse de L'espace

*Méditation en mouvement

Cercle de parole ; assimilation



8 jour. LA ROUE DE L'UNITÉ

La danse de l'Unité et le septième chakra

Théorie

7 Chakra. Sahasrara Qualités, organe et glandes , forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associés : Tous les éléments réunis en harmonie

Pratique

Yoga dansé du septième chakra.

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout.

-La danse de l'unité

-Méditation en mouvement

-Cercle de parole ; assimilation



9 jour. LA ROUE DE L'ÉQUILIBRE
(Shiva-Shakti)

La danse de l'ÉQUILIBRE de nos deux polarités.

Théorie

Shiva -Shakti ; Leurs qualités dans la mythologie indienne. Nos deux polarités féminine masculine

La Danse de l'équilibre

Pratique et Restitution



Méditation en mouvement . L'équilibre de nos deux polarités. shiva- shakti

Création : Mandala shiva shakti. Une façon de mettre en forme par l'expression artistique les expériences vécus à travers le corps en mouvement.

Restitution : Une méditation en mouvement ou une danse personnelle

Cercle de parole ; assimilation

Qui suis Je



Diana Jaramillo : Artiste de formation initiale , je continue mon exploration vers le yoga et je me suis formée comme professeur de Kundalini yoga en Colombie. Après beaucoup d'années d'enseignement, j'ai rencontré la Shakti dance et je me suis formée avec Sara Avtar Olivier fondatrice de la *Shakti dance academy*. Je suis également art thérapeute et Gestalt thérapeute.

Cette formation réunit beaucoup de mes facettes et de mes pratiques dans le but de les transmettre d'une façon joyeuse, ludique et créative. Je sens en moi l'élan de vous partager ces années de pratique et d'assimilation pour vous accompagner vers votre propre chemin d'épanouissement et pour vous aider à vous révéler à qui vous êtes véritablement.

LES DATES:

11 octobre/22 novembre/13 décembre/24 janvier/14 février/28 mars/11 avril/16 mai/ 20 juin

Où: A la yourte de Semilla. Languédias dans les côtes d'Armor

Horaires: 10h -18h

Hébergements possibles tout prêt de la yourte.

Tarif: 810€

90 € la journée

Réservations au 0786411792

Arrhes : 180€

Inscriptions ouvertes.

Places limités.

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »

Nelson Mandela

