

Vendredi 7 décembre 2018 de 20h à 22h

Yoga : d'une pratique de mieux-être à un chemin de sagesse

Rencontre avec Yann Le Boucher

Profonde gratitude et respect à Yann qui accepte de venir nous éclairer et nous conter l'Univers riche du Yoga lors de cette première soirée :-). Il n'a pas son pareil pour nous interpeler et nous captiver en toute simplicité sur certains aspects de cette science parfois complexe qu'est le Yoga.

Ne vous privez pas de cette belle rencontre, et si cela vous fait sens et que vous êtes demandeurs, alors d'autres ateliers à thèmes suivront !!



Pour beaucoup de pratiquants, la porte d'entrée dans le Yoga est sa dimension corporelle et respiratoire et cela est déjà en soi une source de nombreux bienfaits, y compris psychologiques. Mais le Yoga véritable ne s'arrête pas à ces deux premières dimensions de l'être humain -corporelle et psychologique-. Il tend aussi à nous connecter avec la dimension spirituelle de nous-mêmes, celle qui seule peut nous apporter la joie profonde et la sérénité durable. Au cours de la soirée, Yann expliquera comment le travail du yoga englobe ces trois dimensions et ce que l'on peut donc attendre vraiment de cette discipline pour peu qu'on s'y consacre avec suffisamment de conviction et de patience.

Originaire des Côtes-d'Armor, Yann Le Boucher a fait dans sa jeunesse plusieurs séjours en Inde en parallèle à des études de philosophie, ce qui l'a conduit à obtenir le titre de Docteur en Études Indiennes. A partir des années 1980, il est devenu élève d'Arnaud et de Denise Desjardins tout en exerçant comme chargé de cours à l'université de Rennes, ainsi que comme professeur de Yoga. Avec son épouse Anne-Marie, ils ont créé en 1992 le centre de retraite de La Bertais-Vassot, un lieu dédié à la retransmission et la pratique de l'Adhyātma Yoga. En 2006, ils ont participé à la fondation de l'Association Rennaise d'Ashtanga Yoga, structure où ils enseignent depuis ce style de Yoga. Yann est par ailleurs membre de l'équipe pédagogique de l'École de Formation de professeurs de Yoga André van Lysebeth de Paris.

Plus d'informations sur www.labertais.org

NB : une petite pratique de méditation accessible à tous viendra clore la soirée en illustration d'une partie de ce qui aura été exposé... alors n'hésitez pas à apporter votre tapis de Yoga, plaid ou votre zafu préféré pour le confort de votre assise lors de cette rencontre. Des tapis, briques, coussins, plaids seront toutefois à votre disposition si besoin ;-)

Lieu : Hôtel de l'Univers, Salle Ambassadeur, Place Chateaubriand, 35400 Saint-Malo

Tarif : 20 € et 15 € pour les adhérents Yodashtanga

Inscription : yodashtanga@gmail.com