

2ÈME ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Conférence sur le yoga : « Mais c'est quoi le yoga ? »

PROF : Jean-Claude Honoré

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Le Yoga est un « système » de développement humain complet et millénaire.

Il signifie : UNION de l'Esprit et du Corps.

Le HaTha Yoga au travers de postures et de détente associées à la respiration, aide à lutter contre le stress et ses effets, à retrouver calme et souplesse. Il entretient et soigne le dos. Il favorise un état d'esprit équilibré et une meilleure approche de la vie quotidienne.

MA VISION DU YOGA

Je considère le YOGA comme un art, une science et une philosophie de Vie :

· Un art, comme l'artisan qui remet sans cesse son œuvre sur le métier et produit parfois une œuvre d'art.

· Une science du corps et de l'esprit par laquelle nous nous connaissons mieux et savons mieux gérer notre mental.

· Une philosophie de vie qui s'apprend petit à petit pour nous permettre de mieux vivre nos émotions et nous inscrire dans la Vie. Le Yoga ouvre à la dimension spirituelle et au sacré de la Vie.

J'ai expérimenté et appris que l'Être Humain ne descend pas du singe mais du Sage.

Chacun de nous est unique. Chacun de nous est donc différent. Le YOGA se propose de nous permettre de développer nos richesses personnelles au service des autres.

PRÉSENTATION DU PROF

Je pratique le Yoga depuis 1991 et l'enseigne depuis 1996. De 1994 à 1998 j'ai également suivi les séminaires de philosophie de J-P Radu.

Fin 1999, j'ai obtenu mon diplôme d'enseignant de l'école de J-P RADU et J-M BETTINVILLE (enseignants ABEPY).

Depuis 2010, je suis formateur au sein de l'ABEPY.

A cette formation de base s'ajoutent deux formations complémentaires délivrées par Jean-Pierre RADU : Séminaire de spécialisation en Yoga Nidra et Séminaire de symbolique corporelle et sens des maladies .

J'ai suivi également les séminaires sur l'Ayurveda du Dr Ananta, fils de Krishnamacharya.

En mai 2008, j'ai obtenu le diplôme d'enseignant de l'I.I.Y. (Institut International de Yoga) de Babacar KHANE reconnu par l'Union Internationale de Yoga. Il enseigne le Hatha Yoga, le Yoga égyptien, le Kung-Fu et le Ch'i Kong.