

## **Workshops de Mickael STONE – DU 16 au 18 novembre 2007**

### **Vendredi 16 novembre 2007**

#### **Quel est le chemin du yoga?**

##### **20h00-21h30**

Mickael Stone explorera en détails les 8 piliers (ASHTANGA) de sorte à mettre en œuvre chaque pilier dans notre culture contemporaine.

Nous avons, pour la plupart quelques idées sur la pratique de ces 8 membres. Mickael clarifiera chaque pilier par des exemples.

La pratique du yoga s'approfondit non pas en ajoutant des postures de plus en plus spectaculaires mais en étant à l'écoute des mouvements subtils de l'énergie du cerveau et du corps'

Apprendre non seulement avec les habitudes du corps mais aussi celles du cerveau (mental).

### **Samedi 17 novembre 2007**

#### **Respirez avec élégance.**

##### **10h00 – 12h00**

Nous scruterons les subtilités de la respiration Ujjay et détaillerons les postures debout, et cela de façon méthodique et lente. Nous explorerons le rôle du mental dans la pratique posturale, le lien de la respiration avec le système nerveux.

L'approche de Mickael Stone est unique dans le fait de combiner les aspects physiques et psychologiques à la pratique.

##### **13h30 – 16h00**

Nous étudierons des ajustements subtils afin de recueillir au mieux tous les bénéfices des backbends.

### **Dimanche 18 novembre 2007**

#### **Le yoga de l'intérieur vers l'extérieur. Comment trouver la grâce et la finesse dans notre pratique?**

##### **10h00 – 12h00**

Nous observerons les différentes approches du Vinyasa, l'importance de la connections de la respiration et du mouvement. Nous explorerons des postures "familières partir d'angles nouveaux dans le but d'étudier les alignements internes, les pratiquants pourront ainsi devenir de plus en plus gracieux dans l'asana et la pratique du pranayama. Transformer l'asana en une forme de méditation.

##### **13h30 – 16h00**

Nous étudierons les inversions pour tous les niveaux, nous apprendrons ainsi à pratiquer de façon plus sur.

L'approche de Mickael Stone se base sur la finesse et la sérénité de sorte qu'avec le temps la pratique posturale grandit en nous sans efforts supplémentaires, sans forcer.

L'approche lente et méthodique permettra d'ancrer le yoga dans la réalité afin que la pratique soit bonne pour le corps mais également le mental.