



# SPYB

## Séminaires de Perfectionnement de Yoga à Bruxelles

Samedi 13 novembre 2010

Une matinée avec **Michèle Lefèvre**

« *Asana, Pranayama, Mudra, Nidra : voyage dans le souffle de vie* »

Le yoga est sa passion et sa pratique quotidienne, sa source d'inspiration.

Après des études universitaires en gestion d'entreprise (1988) et une année de vie professionnelle, Michèle Lefèvre part vivre dans des centres et ashrams de Yoga Sivananda en 1990 et 1994. Elle consacre ces années à la pratique du Yoga et au service (Karma Yoga). Après avoir obtenu le Teacher Training Course au Kerala en janvier 1991, elle enseigne dans les Centres à un rythme soutenu. Elle y rencontre de nombreuses personnalités indiennes et occidentales du Yoga et de la tradition indienne (swamis, prêtres, musiciens, chanteurs dévotionnels, danseurs, ayurveda...). Les conférences, stages et satsangs sont pour elle de multiples occasions d'apprendre et de baigner dans tous les aspects du Yoga. Elle acquiert ainsi une très bonne connaissance de l'univers traditionnel du Yoga. En 1993, la direction du Centre Sivananda de Genève lui est confiée, jusqu'à son départ en janvier 1994. Cette étape correspond à un besoin d'indépendance après 4 années de bénévolat.

Le diplôme d'enseignante de Sivananda n'étant pas reconnu par les Fédérations nationales de Yoga, Michèle renonce à vivre du Yoga pour un temps et reprend sa vie professionnelle, dans une entreprise où elle exerce 12 années en tant que chef de projets. En parallèle, elle continue à se former tout en enseignant notamment à l'école Yoga 7 et au Centre Sivananda de Genève. Au bout de ces 12 années, elle obtient le diplôme d'enseignante de Yoga auprès de Yoga Suisse (anciennement Fédération Suisse de Yoga). Ces années lui ont permis d'enrichir sa pratique et sa connaissance auprès du collège d'enseignants de Yoga 7 et lors de stages organisés par cette même école : Yoga de l'énergie, Viniyoga, Hatha Yoga traditionnel, approche de Karlfried Graf Dürckheim, B.K.S. Iyengar, Babacar Khane, Shri Bashyam, André Riehl (Nidra). Depuis, elle approfondit le Nidra Yoga et le Natha Yoga de Christian Thikhomirow.

En 2007, elle opte pour un changement radical de vie et s'installe en Bretagne, à quelques kilomètres de la mer, où elle vit désormais de ce qu'elle aime, l'enseignement du Yoga, tout en goûtant à la profondeur d'une nature tranquille. Elle enseigne dans le Finistère, publie régulièrement des articles, notamment sur son blog (<http://www.yogamrita.com>) et propose des stages en Bretagne et en Haute-Savoie.

**Thème de cette matinée :** « Asana, Pranayama, Mudra et Nidra : au cœur du souffle de vie ». Michèle nous proposera de pratiquer un Yoga traditionnel complet, dans la conscience de l'énergie mise en mouvement. La posture sera comprise dans sa forme, le souffle qui lui est associé, le regard intérieur et le mouvement du Prânâ. Le Pranayama et les Hasta Mudras (gestes des mains) seront abordés en tant que pratiques à part entière. Une séance de Yoga Nidra terminera ce voyage intérieur.

Au plaisir de partager,

**Evelyne, Nicole, Jeannine et Isabelle**

### CONDITIONS ET INFORMATIONS PRATIQUES

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>AFFILIATION</b>  | 30€ pour la saison 2010-2011 - compte SPYB 310-1431133-81   |
| <b>PRIX MATINEE</b> | 7,5 € pour les membres      15 € pour les non membres   |
| <b>LIEU</b>         | Salle de judo de l'U.L.B., Av. Paul Héger, 87 à 1050 BRUXELLES<br>Bâtiment E1, près des terrains de tennis. Entrée possible par l'Av. Buyl. |
| <b>HORAIRE</b>      | 9h30 → 12h30. Accueil dès 9h00.   |
| <b>MATERIEL</b>     | Tenue relax, tapis, coussin et couverture.  |

### PROCHAINES RENCONTRES

11.12 Journée avec Sandro Zatta (abdo)