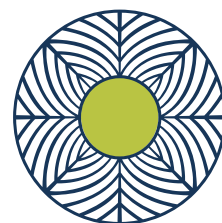




STÉPHANE CHOLLET. Après 25 ans d'enseignement de Yoga et d'arts martiaux ainsi que de nombreuses résidences en Asie (Himalayas, Inde, Chine, Népal, Thaïlande etc.) pour affiner sa pratique et mieux aborder la tradition, il décide de partager son expérience et devient une figure internationale d'un yoga plus harmonieux ; il fait alors une synthèse de toute la science observée au cours de ses rencontres et découvertes, qu'il poursuit aujourd'hui insatiable, de connaissance et d'enrichissement spirituel, pour intervenir régulièrement dans des ateliers et masterclass en France, au Canada, en Angleterre, aux Etats-Unis, au Mexique etc.

Grâce à son expérience, Stéphane a reconnu la nécessité d'élaborer un processus rationnel d'auto-développement et de bien-être dépassant les limites du traditionalisme et du matérialisme postmoderne. Son approche devient alors une synthèse intégrale des méthodologies du développement de soi, à la fois moderne et traditionnel, puisant dans ses origines : Yoga, Ayurveda et tradition Chinoise.



ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins - STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com

hatha-yoga-strasbourg.com



MASTERCLASS STEPHANE CHOLLET

Samedi 19 + dimanche 20 mai 2018 / 3 modules / Possibilité de participer à 1, 2 ou 3 modules

MODULE 1 - 45 €

samedi de 14h30 à 17h30

PRATIQUE

Retrouver santé et équilibre par le Yoga : comment construire une pratique Harmonieuse

Les bienfaits du Yoga pour le corps sont innombrables et beaucoup sont peu connus du grand public. Nous l'expérimentons tous, quelques séances suffisent pour ressentir les premiers effets et atteindre certaines parties oubliées de notre anatomie. Mais Le yoga est bien plus encore, sa pratique complète nous propose d'aller au delà de ce simple travail corporel que bon nombre d'entre nous connaissent ou ont pu observer .

Au delà d'une simple détente par l'effort physique, il est un système complet qui nous offre la possibilité de retrouver une parfaite santé physique, émotionnelle et la tranquillité mentale nécessaires dans un environnement comme le nôtre où les tensions et sollicitations sont multiples.

Dans ce module que vous avez la possibilité aujourd'hui d'explorer, nous allons aborder les différentes approches du Yoga pour travailler en profondeur sur notre équilibre intérieur et ces différents aspects de notre être. La méthode qui vous est proposée par Surya World s'inscrit à la fois dans le plus grand respect des traditions mais aussi dans une approche moderne et adaptée à nos problématiques actuelles en occident.

MODULE 2 - 10 €

samedi de 19h à 21h

CONFÉRENCE

Comment développer l'intelligence, la créativité, l'intuition, le génie grâce au Yoga et à la méditation

Après avoir observé les méthodes et approches du Yoga pour retrouver la santé et le bien-être profond et stable dont nous avons besoin avant toutes choses, nous vous proposons une conférence sur le thème du "Yoga performance" ou comment développer nos capacités intellectuelles par la pratique de la méditation.

La pratique du Yoga et de la méditation est un moyen d'entraîner et d'accroître nos capacités de mémorisation ainsi que notre concentration, notre créativité et bien plus encore. Concentration, intuition, bien plus qu'un moment de relâche, les méthodes traditionnelles de méditation nous offrent la possibilité de manufacturer le génie qui siège en nous !

MODULE 3 - 75 €

dimanche de 9h30 à 11h30

+ de 14h à 17h

PRATIQUE

Le Yoga intégral :
Du Yoga physique (Bahiranga)
au Yoga intérieur (Antaranga Yoga)
ou comment passer
du faire à l'Être

Ce module s'adresse à ceux qui sont soucieux d'aller plus loin encore dans leur pratique, ceux qui souhaitent comprendre le travail alchimique des postures, les effets du souffle et de l'intention portés dans celles-ci.

Ce troisième module a donc pour but de développer notre pratique et notre réflexion sur un yoga plus interne qui conjugue la pratique posturale (Asanas), à des séances de respiration (Pranayama), et de méditation (Dharana), sur les explications pointues de Stéphane Chollet qui depuis 25 ans s'est longuement interrogé et instruit au delà de nos frontières pour pouvoir répondre à notre urgence de bien être et la nécessité de marier tradition et modernisme occidental.

FORFAIT POUR LES 2 JOURS / 3 MODULES

110 €

Interview de Stéphane Chollet : <https://youtu.be/u9MSKX9qs6A>



Je m'inscris au Masterclass de Stéphane Chollet et je choisis de participer au(x) module 1 module 2 module 3

NOM : Prénom : Date et signature

Adresse :

Mél..... Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque

Règlement à adresser à ACTEM YOGA,
31 rue du Vieux Marché aux Vins, 67000 Strasbourg