

# Immersion en Yoga pour l'Ascension : Programme détaillé

## Jeudi 10 mai (avec Cathy) :

*L'accueil se fera entre 9h30 et 10h, avec la tisane!*

- **10h – 12h30 : Pratique de Hatha yoga - "Vers la liberté pour accéder à notre vérité intérieure" :**  
Approfondir ses postures, explorer des postures moins souvent visitées, notamment en appui sur les mains, qui allient ardeur, endurance, courage et humilité.
- **13h : Repas ensemble, en conscience**
- **15h30 : Le yoga : un art de vivre, un chemin d'exploration de Soi.**  
Discussion sur les fondements éthiques du yoga : les Huit branches du yoga, dont notamment les Yamas et Niyamas. Mise en place d'une feuille de route personnelle.
- **17h : Tisane et temps de retour à Soi (Méditation avec support d'Oracle ou mandala)**
- **17h30 – 20h : Pratique de Hatha yoga - "Lenteur et profondeur"**  
Séance enveloppante dans une ambiance cocooning pour favoriser le lâcher prise, l'écoute et l'accueil de Soi, tout en explorant les postures puissantes tenues longuement, nous menant à l'état de méditation.
- **20h : Repas léger préparé ensemble**
- **21h : Chant de Mantras**

-----

## Vendredi 11 mai (matinée avec Cathy, après 17h avec Christophe Millet)

- **8h : Méditation (guidée ou silencieuse)**
- **9h : Tisane**
- **9h30 – 12h: Pratique de Hatha yoga - "Vers l'accomplissement pour percevoir la grâce du divin en tout" :**  
Se placer dans le cœur plutôt que dans le raisonnement mental pour évoluer vers Soi, en visitant les postures inversées (adaptées aux possibilités de chacun-(e)), qui demandent parfois du courage mais permettent de déplacer notre conscience vers le cœur.
- **12h30 : Seva - Préparation du repas ensemble, vaisselle**  
Le seva est un acte de service sincère, faisant partie de la tradition du yoga. Au-delà des asanas, le seva permet aussi de dépasser nos besoins et problèmes et ainsi transcender notre égo...
- **15h : Partage ou temps seul (balade, lectures, sieste...)**

- **17h – 20h : Atelier yoga avec Christophe Millet**  
**“ Yoga et diffusion énergétique”** ou **“Yoga Intégral”** : un *Voyage sur les différentes branches du yoga*.  
On parle souvent des différentes branches du yoga. On les aborde rarement dans une même séance. C’est ce que Christophe propose ici : **Méditation sur la Paix – Asanas – Pranayama et Mantra Sadhana au son de l’harmonium.**
- **20h30 : repas léger et soirée possible autour d’un feu de camp** pour observer la tombée de la nuit et la nature qui s’endort.

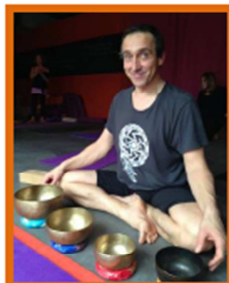
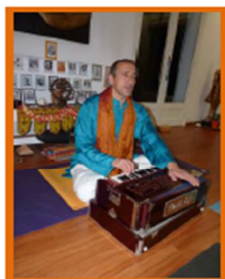
-----

**Samedi 12 mai (Christophe Millet) :**

- **9h – 12h : Atelier yoga avec Christophe Millet : “Prana & Yama”**  
Contrôler et diffuser son énergie dans la technique respiratoire encore appelée : Pranayama  
Lien émotionnel et fréquence cardiaque.  
Apprendre à dénouer les principales zones de tension du corps (gorge, diaphragme, périnée)  
Travail d'ouverture de la cage thoracique.  
Contrôle des organes et des muscles abdominaux.  
Apprentissage des différentes techniques respiratoires :  
La base : Respiration complète, inférieure ou sous diaphragmatique, médiane ou costale-thoracique, et supérieure ou sous claviculaire.  
Viloma pranayama (respiration fractionnée en plusieurs intervalles et rétentions)  
Kapalabati (nettoyage des sinus, massage de la prostate et des ovaires)  
Ujjayi pranayama (respiration sonore énergétique)  
Nadi Sodhana (respiration alternée, stimulation et dynamisation des hémisphères cérébraux droit et gauche)  
Apprenez les actions de nettoyage de l'appareil respiratoire, digestif et ORL, et massage interne des glandes endocrines  
Apprentissage des verrous (bandhas) : Mula bandha, Uddyana bandha, Jalandhara bandha, Maha bandha
- **12h30 : Repas Cru (fruits, jus de légumes et oléagineux essentiellement)**
- **15h – 18h : Atelier yoga sur les torsions avec Christophe Millet : “Torsions ensemble”**  
Assouplissement de la colonne vertébrale et renforcement du système immunitaire.  
Déverrouiller les tensions sacro-iliaques et lombaires mais aussi cervico-dorsales.  
Massage profond et purification des organes (qui dans les torsions sont “essorés”).

# Christophe Millet

*un yogi musicien...*



Né en 1963, il consacre sa vie depuis 1990, à l'étude du yoga et du travail énergétique.

Educateur sportif diplômé d'état à 20 ans, puis musicien et ingénieur du son, il étudie ensuite le hatha-yoga, le pranayama, la méditation, les kriyas, les mantras, ainsi que les massages ayurvédiques.

Formé en France principalement par **Gérard Arnaud**, il pratique en Inde avec **Sajeevan Harakkal Manoharan**, mais son influence majeure reste celle de **Dharma Mitra** avec qui il étudie à New York. Il dirige à La Rochelle le centre de yoga **l'Ecole du Souffle** et y accueille plus de 200 élèves et professeurs chaque année. A la rencontre de l'autre, il anime chaque année des stages en France et en Inde du Sud. Il est également le co-fondateur du Festival de Yoga « *Yoga sur l'Atlantique* » à La Rochelle, éditions 2013 & 2014 qui accueillent plus de 250 participants.

**Christophe Millet** a partagé son yoga dans de nombreux domaines :

**Yoga et Pranayama** en Club d'Apnée, **Yoga et Arts de la scène** (artistes et chanteurs des Francofolies et danseurs du conservatoire), **Yoga et Soins Palliatifs** en milieu hospitalier, **Yoga en milieu carcéral** à la maison d'arrêt de Saint Martin de Ré, **Yoga et Gestion Emotionnelle** dans le milieu de l'entreprise chez Léa Nature, **Yoga et Sport de haut niveau**, **Yoga et Musique**. (chants et vibrations au son de l'harmonium indien, Gong Bath méditation sonore)

Toujours dans le respect de la tradition indienne et de l'individu, Christophe propose des cours accessibles à tous, toujours orientés sur un travail holistique pour :

- Développer la conscience corporelle et acquérir l'autonomie dans la pratique, (**asanas**)
- Échanger la gaieté dans le jeu de postures collectives et ludiques, (**asanas & variations**)
- Affiner la précision et la technique dans le geste, (**dharana & tapas**)
- Diffuser les énergies, purifier l'enveloppe charnelle et le mental, (**pranayama & kriyas**)
- Cheminer sur la route de la paix et du calme intérieur dans la méditation, (**dhyana**)
- Éveiller et partager la joie dans le chant, (**mantra sadhana-kirtans**)

*Au-delà du corps, au-delà du mental, pour que s'ouvrent les voies du cœur...*



[www.ecole-du-souffle.com](http://www.ecole-du-souffle.com)