

Masterclass avec Micheline Flak chez Qee 9^{ème}
Samedi 25 avril 15h – 17h30

Il n'est plus nécessaire de présenter Micheline Flak, une des pionnières du yoga en France. Disciple directe de Swami Satyananda Saraswati, fondateur de la Bihar School, elle a été son interprète lors de ses déplacements, conférences et stages en France. En 1978, elle a lancé le RYE *Recherche sur le Yoga dans l'Education* agréé par le Ministère de l'Éducation en 2013. Depuis lors, les techniques RYE sont entrées dans les écoles françaises.

Micheline Flak se consacre désormais à la transmission d'un yoga profond qui préserve la tradition immémoriale adaptée à l'esprit du temps.

Au cours de cette masterclass, Micheline Flak propose :

- un retour sur l'expérience de sa vie au service de la diffusion du yoga dans la société
- son chemin en tant que Swami
- des pratiques de hatha yoga et de pranayama
- une séance de yoga nidra second degré tel que Micheline l'enseigne actuellement avec une assise méditative
- un satsang Questions et réponses concernant la philosophie, la pratique et la transmission d'un yoga intégral en Occident.

Public : Cette masterclass est destinée à des professeurs et à des élèves moyens et avancés.

Tarif : 50 euros