



EMY

École de yoga Méditerranéenne



Driss BENZOUINE,
directeur



Lignée – tradition
André Van Lysebeth
Tradition SIVANANDA de
Rishikesh



Krishnamacharya

Qui est Krishnamacharya ?

Issu d'une famille de dévots, T. Krishnamacharya (1888-1989) étudia le yoga, l'ayurvéda et la pratique médicale traditionnelle. Professeur de philosophie à l'Université, puis conseiller de confiance du Maharaja de Mysore, il ouvrit – à la demande de ce dernier - en 1924 une école de yoga (pour enfants). Jusqu'à sa mort à 101 ans, il enseigna les postures et l'ayurvéda. Nombre de ses étudiants sont devenus des professeurs renommés du yoga contemporain : B.K.S. Iyengar, Patthabi Jois et Indra Devi. Ses fils, T.K.V. Desikachar et T.K. Sribhashyam, ont également acquis une réputation mondiale.

Qui est André Van Lysebeth ?

De nationalité belge, A. Van Lysebeth (1919-2004) se passionna très tôt pour les immenses potentialités du psychisme humain. Après avoir étudié systématiquement les ouvrages de Swami Sivananda, il rencontra dans les années 50 un yogi-fakir à Bruxelles, avec qui il travailla. En 1960 il ouvrit une école de yoga. A l'origine de la Fédération Belge de Yoga, il participa à la coordination des différentes écoles de yoga et posa les bases d'une Union Européenne. Plusieurs séjours en Inde, et l'invitation de nombreux yogis, tel que Swami Satyananda, complétèrent ses sources. Il est l'auteur d'ouvrages devenus des classiques et a formé de nombreux professeurs

L'École de Yoga Méditerranéenne

L'EMY repose sur l'intégration de 2 voies (marga) : Patanjala marga et Tantra marga. Elle s'appuie sur les textes majeurs du yoga (Yoga Sutra de Patanjali – Baghavad Gita – Hatha Yoga Pradipika – Upanishads) et les traditions philosophiques, psychologiques et spirituelles du bassin méditerranéen. Il s'agit par la pratique du yoga intégral, de favoriser une recherche permettant à chacun de retrouver sa vraie nature. Comment utiliser le souffle dans la pratique posturale et respiratoire pour passer du déséquilibre à l'équilibre, de la dispersion à l'unité... et créer cet état subtil où le mental est prêt à la concentration et à la méditation.

La formation explore l'univers psycho-mental et donne des moyens simples, concrets, et efficaces pour devenir plus conscient, plus vigilant, apte à vivre chaque instant dans sa plénitude.

EMY

École de yoga Méditerranéenne

<u>Organisation de la formation</u> Durée de la formation : 4 ans L'enseignement annuel s'organise : À Perpignan : 6 modules de 2 jours et une semaine d'été par an À Saint-Paulet de Caisson : 4 modules de 3 jours et une semaine d'été par an	<u>Lieu</u> Les enseignements ont lieu : Domaine des amandiers, 2 avenue de l'Aspre 66300 Sainte Colombe de la Commanderie Souffle Harmonie, 726 chemin de Brugas 30130 St Paulet de Caisson
<u>Contact</u> Port : 06 69 96 94 80	drissbenzouine@yahoo.fr https://ecoledeyoga.org

La formation de l'EMY et les intervenants

Depuis 20 ans, Driss Benzouine est formateur d'enseignants de yoga au Maroc et en France et y anime également des stages de développement personnel.

Driss est formateur d'enseignants de yoga depuis 1994, diplômé de l'Institut de Yoga Integral d'Andrée Van Lysbeth depuis 1986 et de la Fédération Française de Yoga – Viniyoga- avec François Lorin depuis 1996. Président de l'Association marocaine de yoga pendant 15 ans, il a pu à ce titre rencontrer différents styles et écoles de yoga et leur représentant en Europe.

Il est d'autre part psychothérapeute à médiation corporelle : en Rebirthing diplômé -depuis 1999 par Ronald Fuchs et Diana Roberts ; et en travail psycho-corporel dans la lignée de la psychologie humaniste et transpersonnelle – divers séminaires de formation en France et en Inde- Puna depuis 1990. Il enseigne en cours collectifs, individuels, et anime des stages en Yoga et Développement personnel à l'international : Maroc, France, Ile de la Réunion, Canada, Norvège, Espagne. Il organise par ailleurs des stages et retraites dans le désert marocain, en associant notamment son travail de développement personnel avec la transe des gnaoua.

Il s'inscrit dans le courant tantrique du Hatha Yoga et dans la voie Soufis, à travers son expérience dans ces lignées auprès de maîtres traditionnels en Inde et au Maroc. Par l'intégration de ces expériences il a développé une approche singulière dans laquelle il utilise les outils du yoga et du soufisme : le son, le souffle, le mouvement, la méditation dynamique et silencieuse...pour une approche expérimentale de la psychologie humaniste et transpersonnelle.

Intervenants : Marie-Josée Bichonnier, Corinne Thébeaut

Invités par l'école : François Lorin, Françoise Mazet, Evelyne Greider

D'autres représentants des différentes écoles de yoga de France, du Maroc et d'ailleurs sont invités pour accompagner les élèves pendant la formation.