

## Thierry MORFIN (Turyananda)



### Présentation des cours de Kriya Hatha Yoga

Le Kriya Hatha yoga est une des cinq phases de l'enseignement d'un maître des Himalaya : Babaji Nataraj. C'est la phase avec laquelle vous interviendrez sur votre système nerveux et psychique depuis votre corps qui est un puissant véhicule de conscience et d'énergie.

Ce sera donc le socle de départ de votre parcours en Yoga durant lequel vous viendrez à éveiller et révéler votre propre spiritualité.

Je commence le cours par quelques minutes d'exercices très simple de nettoyage sur votre système respiratoire afin d'enlever de vos poumons la poussière et le mucus dont ils peuvent être encombrés.

Vous pratiquerez ensuite les postures graduellement. Je vous montrerai les mouvements en dynamique et en statique tout en sachant que vous mettrez en œuvre votre posture en fonction de ce que vous êtes au moment de la journée, de l'année mais, aussi des contraintes que votre corps peut avoir à ce stade de votre vie.

Je termine la séance par 10 à 15 minutes, de relaxation/détente avec des thèmes de concentration, souvent sur le souffle, mais aussi parfois sur une douce musique de flûte ou d'autres inspirations.

### Qui suis-je ?

**Formé auprès de Yogacharya Marshal Govindan Satchidananda** selon la tradition des siddhas du sud de l'Inde, Le Siddhantham, au Kriya Yoga de Babaji.

*Cet enseignement puise ses racines dans la culture Tamoul, profondément ancrés dans le syncrétisme indien où il est parfois difficile pour un occidentale, sans un maître, de se détacher des certitudes, des croyances, des convictions que lui confère son éducation.*

*Souvent le Yoga que nous présentons en occident, n'est qu'une petite partie d'un vaste enseignement métaphasique de la culture Indienne. Le Yoga reste une transmission initiatique orale.*

*Mais il n'en est pas moins vrai que cette pratique, tout au moins celle qui s'intéresse au corps dans ces nombreuses dimensions, a su très bien s'adapter à ce qui existe déjà en occident par son incomparable malléabilité.*

**Diplômé de l'Université de Lille** - Diplôme Universitaire : Adapter et diffuser les outils du yoga.

*Cette formation permet de percevoir le yoga comme un outil éducatif au sens large. Elle propose de faire découvrir par une éducation pour la santé, un outil transférable tout au long de la vie, dans les différentes sphères de l'être humain (personnelle, professionnelle, sociale).*

*Cette formation permet la diffusion des avantages et des outils du yoga en occident et de l'adapter en fonction des besoins particuliers des publics rencontrés.*

*Le diplôme est clôturé par un mémoire et d'une soutenance*

### **Modalités**

Du 7 septembre 2020 au 30 juin 2021 (sans les vacances scolaires)

Tarifs au trimestre →

144€ / trimestre pour un cours par semaine

288€ / trimestre pour deux cours par semaine

Paiement par PayPal / chèque

### **Pour me contacter :**

Thierry MORFIN : 06 73 74 19 88

[turyananda@gmail.com](mailto:turyananda@gmail.com)

[www.turya-mediation.fr](http://www.turya-mediation.fr)

