



Yoga4unity.fr

Le Yoga, pour devenir ce dont le monde a besoin.

Yoga4unity.fr est une introduction au monde du yoga, rassemblant des acteurs variés de la discipline en francophonie pour célébrer, promouvoir et offrir le yoga dans toute sa diversité d'approche.

contact@yoga4unity.fr





Yoga4unity.fr un espace en ligne dédié au Yoga et à son art de vivre

Le Yoga village. Réunis pour la promotion du Yoga, des fédérations, institutions, professeurs francophones offrent gracieusement des pratiques, des voies, des approches, pour rendre accessible les bienfaits du Yoga, au plus grand nombre.

Pourquoi. Développer la compréhension du message essentiel du yoga, diffuser ses valeurs universelles, en faciliter l'accès.

Faciliter l'intégration du yoga dans le quotidien et l'environnement de chacun.

Avoir un impact de transformation individuelle pour un changement collectif dont le monde a grand besoin!

Pour qui. Pour nous tous! Toutes générations, toutes cultures, et tous niveaux (de celui qui n'a jamais entendu le mot Yoga jusqu'à l'expert).

Où.

Yoga en ligne: 10 jours de programme offert, du 11 au 21 juin, Journée Internationale du Yoga.

Des cours, des conférences, des interviews et des conseils pratiques aux formats variés (vidéos, podcasts, articles).

Événements live

Table ronde.

Pour célébrer la Journée Internationale du Yoga, une table ronde sur le thème « Yoga un art de vivre », le 21 juin au Heartspot de Paris, retransmise en Suisse et Belgique.

Conférence.

Le 18 juin, une conférence de Marc Ballanfat « La philosophie des Yogasutra » et une séance de Yoga védique avec Jacques Bancelin à la Maison de l'Inde, Cité Universitaire de Paris

Au-delà du 21 juin, une plateforme pérenne: Yoga4unity.fr

Réunir les acteurs du yoga francophones qui le souhaitent, avec une médiathèque de ressources, et le village du Yoga qui présente et connecte les utilisateurs aux partenaires et professeurs.

Sur les réseaux sociaux

Des posts pour diffuser le Yoga, son histoire, ses pratiques, ses valeurs, au plus grand nombre.



contact@yoga4unity.fr



Un extrait du flow 2022

Plus de 50 sessions sur 10 jours!

Conférences, interviews, table ronde, cours, micro pratiques, podcasts & articles avec des intervenants venant de Belgique, France, Suisse, du Maroc, de Madagascar et de la Réunion.

Journée 1



Yasmin Lange
Enseignante de Hatha Yoga, coach holistique et énergéticienne
(Cours) Yoga pour enfants.

Élodie Garamond

Présidente de l'UPY, fondatrice du Tigre Yoga, auteure
(Interview) Présentation de son livre "Yoga. Un art de vivre".



Journée 3



Patrick Frapeau
Mysore practice in Paris, vice-président de l'UPY
(Cours) Salutation au soleil de l'Ashtanga Yoga.

Gisèle Siguier-Sauné

Philosophe et indianiste
(Conférence) La Bhagavad-Gîtâ : une sagesse pour temps de crise.



Journée 5



Kamlesh Patel
Guide du mouvement Heartfulness
(Articles) La profonde beauté du Yoga.

Virginie Zajac

Présidente FIDHY, Présidente de l'Union Européenne de Yoga
(Cours) Hatha Yoga.



Journée 9



Stéphane Haskell
Réalisateur, photojournaliste et écrivain
(Présentation) Documentaire «Le son du silence».

Pauline Hanuise

Coach de santé holistique, Wellnest.be
(Conférence) Yoga, un outil de reconnexion à soi.



Journée 10



Dr. Guila Clara Kessous
Artiste de l'Unesco pour la paix
(Conférence) Yoga et techniques d'optimisation du potentiel.

Dr. Kiran Vyas

TAPOVAN Open University Yoga & Ayurvêda
(Table ronde) Yoga, un art de vivre.



Du 10 au 21 juin, un programme offert au corps, à l'esprit et à l'âme.

Conférences, interviews, table ronde, cours, micro pratiques, podcasts & articles.

Samedi 11 juin

Pratique.

Salutation au soleil de l'Ashtanga Yoga avec Patrick Frapeau
Yoga matinal, réveil tonique avec Ghislaine Francès
Yoga pour enfants avec Yasmin Lange
Relaxation Heartfulness, préambule

Micro-pratique.

Respiration alternée avec Patrizia Larotonda

Interview.

« Le Yoga c'est pour nous tous » avec Élodie Garamond

Article.

Yama : affiner le comportement - éliminer les habitudes indésirables de Kamlesh Patel

Dimanche 12 juin

Pratique.

Yoga pour se réveiller en douceur avec Yvonne Radjibaly
Vinyasa flow avec Pauline Hanuise
Méditation Heartfulness
Yoga pour bien dormir avec Ghislaine Francès

Micro-pratique.

Kriya Kapalabhati (crâne brillant) avec Patrick Frapeau

Conférence.

Sommeil et méditation, quelles relations? une interview avec René Descartes
Yamas et Niyamas de Patanjali - Pour une vie fructueuse, l'importance d'une bonne base avec Swamini Amrita Jyoti Prana

Article.

Niyama : affiner le comportement - intégrer les qualités nobles de Kamlesh Patel

Lundi 13 juin

Pratique.

Yoga sur chaise pour le bureau avec Véronique Brasselet
Énergie et conscience du souffle en Yoga avec Caroline Piot
Booster sa flexibilité et son immunité avec Diae Bentaleb
Régénération Heartfulness

Micro-pratique.

Surya Namaskar avec Diae Bentaleb

Conférence.

Baghavatha Gita (1^{ère} partie) avec Gisèle Siguier-Sauné

Article.

Asana : affiner le corps physique - se tourner vers l'intérieur de Kamlesh Patel

Mardi 14 juin

Pratique.

Vinyasa flow avec Pauline Hanuise
Yoga pour seniors (sur chaise) avec Yasmin Lange

Micro-pratique.

Micro-pratique Yoga des yeux avec Véronique Brasselet

Du 10 au 21 juin, un programme offert au corps, à l'esprit et à l'âme.

Conférence.

Baghavatha Gita (2^e partie) avec Gisèle Siguier-Sauné

Article.

Pranayama : Prana, Pranayama, Prana Pratishta, Pranahuti de Kamlesh Patel

Mercredi 15 juin

Pratique.

Séance au bureau qui fait du bien avec Hanna Ingar

Une pratique des mudras avec Virginie Zajac

Vinyasa flow avancé avec Pauline Hanuise

Micro pratique.

Un moment pour se connecter avec Stanislas Lajugie

Conférence.

Introduction aux mudras avec Laurence Wilvers

Article.

Pratyahara : affiner l'attention, orienter les sens vers l'intérieur de Kamlesh Patel

Jeudi 16 juin

Pratique.

Yoga régénérateur avec Patrizia Larotonda

Yin Yoga élément Terre avec Laurence Wilvers

Micro pratique.

Prière pour la Paix dans un monde en conflit de Paramhansa Yogananda avec Charlotte Dufour

Interview.

Le Yoga : clé pour vivre la Paix dans un monde en conflit avec Charlotte Dufour, par Guila Clara Kessous

Article.

Samyama 1^{ère} partie - Dharana: affiner le processus de la pensée de Kamlesh Patel

Vendredi 17 juin

Pratique.

Kundalini Yoga avec Huguette Declercq

Yoga pour personnes convalescentes avec Sylvie Staub

Micro pratique.

Flow du mouvement conscient de la vie avec Lysiane Hulser

Podcast.

Méditations avec Allan Bouvet

Conférence.

Kundalini Yoga le souffle avec Huguette Declercq

Article.

Samyama 2^{ème} partie - Dhyana : affiner les corps subtils de Kamlesh Patel

Samedi 18 juin

Pratique.

Yoga et gainage avec Bernadette de Gasquet

Salutation à la lune avec Yasmin Lange

Yoga pour se dynamiser avec Ghislaine Francès

Micro pratique.

10 respirations profondes avec Stanislas Lajugie

Conférence.

Le rôle du cœur dans le Raja-Yoga 1^{ère} partie avec Stanislas Lajugie

Du 10 au 21 juin, un programme offert au corps, à l'esprit et à l'âme.

Article.

Samyama 3^{ème} partie : Dhyana et samadhi, le processus de la révélation et de la transcendance de Kamlesh Patel

● **Live: conférence.**

15h - 17h30 | Conférence de Marc Ballanfat « La philosophie des Yogasutra » et séance de Yoga védique avec Jacques Bancelin | Co-organisé avec la Fédération Védique de France
Maison de l'Inde | Cité Universitaire | 7 Boulevard Jourdan 75014 Paris

Dimanche 19 juin

Pratique.

Une pratique en conscience pour se recentrer avec Sandrine Doat

Micro pratique.

Pranayama (calmant) avec Patrizia Larotonda

Conférence.

Yoga, un outil de reconnexion à soi avec Pauline Hanuise

Interview.

« Le son du silence » avec Stéphane Haskell

Article.

Samyama 4^{ème} partie - Samadhi : réaliser le non-être, l'état absolu d'équilibre au Centre de Kamlesh Patel

Lundi 20 juin

Pratique.

Yoga pour une journée bien remplie avec Isabelle Cerino

Yoga védique avec Jacques Bancelin

Conférence.

Astrologie védique: la symbolique et les effets des phases de la lune avec Michael Lebœuf

Article.

Karma, Jnana & Bhakti Yoga 1^{ère} partie de Kamlesh Patel

Mardi 21 juin

Pratique.

Yoga sur chaise seniors avec Véronique Brasselet

Yin Yoga avec Pauline Hanuise

Micro pratique.

Prânâyâma Viloma ujjayi avec Caroline Piot

Podcast.

Chakra du cœur avec Patrick Fleury

Conférence.

Mystique chrétienne et Yoga - Jeanne Guyon et l'ashtanga yoga avec Patrick Fleury

Yoga et techniques d'optimisation du potentiel avec Guila Clara Kessous

Article.

Karma, Jnana & Bhakti Yoga 2^{ème} partie de Kamlesh Patel

● **Live. Table ronde.**

19h | « Yoga un art de vivre » avec Gisèle Siguier-Sauné, René Descartes, Virginie Zajac, Bernadette de Gasquet, Charlotte Dufour, Kiran Vyas. Animé par Guila Clara Kessous.

Heartspot de Paris | 23 rue du Cardinal Lemoine | 75005 Paris

Retransmission en direct

Heartspot de Lausanne | 12 Avenue de Provence | 1007 Lausanne

Heartspot de Bruxelles | Avenue de Broqueville 40 | 1200 Woluwé Saint Lambert | Bruxelles



Élodie Garamond

Présidente de l'UPY, fondatrice du Tigre Yoga, auteure
(Présentation) Livre "Yoga Art de vivre".



Yasmin Lange

Enseignante de Hatha Yoga, coach holistique et énergéticienne.
(Cours) Yoga sur chaise adapté aux seniors et personnes avec handicap dans la conscience du souffle et du mouvement. Yoga pour enfants. Salutation à la lune.



Gisèle Siguier-Sauné

Philosophe et indianiste
(Conférence) La Bhagavad-Gîtâ : une sagesse pour temps de crise.
(Table ronde) Yoga, un art de vivre.



Véronique Brasselet

Yogessence at Work
(Cours) Yoga sur chaise et micro pratiques.



Yvonne Radjibaly

Enseignante de Yoga et méditation Heartfulness
(Cours) Yoga pour se réveiller en douceur.



Michaël Leboeuf

Astrologue védique
(Conférence) La symbolique et les effets des phases de la lune.



Marc Ballanfat

Agrégé de philosophie, docteur d'Histoire des religions
(Conférence) La philosophie des Yogasutra.



Kamlesh Patel

Guide du mouvement Heartfulness
(Articles) La profonde beauté du Yoga.



Dr. Guila Clara Kessous

Artiste de l'Unesco pour la paix
(Conférence) Yoga et techniques d'optimisation du potentiel.



Pauline Hanuise

Coach de santé holistique, Wellnest.be
(Micro pratiques) Vinyasa Flow Yoga pour débutants, tous niveaux. Vinyasa Flow soutenu.
(Conférence) Yoga outil de reconnexion à soi.



Stanislas Lajugie

Formateur Heartfulness
(Conférence) Le rôle du cœur dans le Raja-Yoga.

Tous les intervenants 2022



Dr. René Descartes

Médecin, formateur Heartfulness

(Conférence) Sommeil et méditation: quelles relations?

(Table ronde) Yoga, un art de vivre.



Charlotte Dufour

Association « Listening Inspires »

(Conférence) Le Yoga: clé pour vivre en Paix dans un monde en conflit.

(Table ronde) Yoga, un art de vivre.



Patrick Fleury

Thérapeute et enseignant

(Conférence) Mystique chrétienne et Yoga.



Caroline Piot

Professeur de Yoga YCH®

(Cours) Énergie et conscience du souffle en Yoga.

(Micro pratique) Respirer avec le prânâyâma.



Patrick Frapeau

Mysore practice in Paris, vice-président de l'UPY

(Cours & micro pratiques) Yoga et Pranayama.



Stéphane Haskell

Réalisateur, photojournaliste et écrivain

(Présentation) Documentaire « Le son du silence ».



Sandrine Doat

Enseignante de Yoga et méditation Heartfulness

(Cours) Une pratique en conscience pour se recentrer.



Dr. Bernadette de Gasquet

Médecin et enseignante de Yoga

(Cours-conférence) Yoga et gainage.



Dr. Kiran Vyas

TAPOVAN Open University Yoga & Ayurvêda

(Conférence) Ayurveda.

(Table ronde) Yoga, un art de vivre.



Patrizia Larotonda

Enseignante de Hatha Raja Yoga, formatrice Heartfulness
et thérapeute en Ayurveda, Nivedita

(Cours & micro pratique) Annula viloma, Pranayama qui purifie.



Lysiane Hulser

Enseignante de Hatha Raja Yoga

(Cours) Flow du mouvement conscient de la vie Hatha Raja Flow.



Virginie Zajac

Présidente FIDHY, Présidente de l'Union Européenne de Yoga
(Cours) Hatha Yoga.
(Table ronde) Yoga, un art de vivre.



Isabelle Cerino

Enseignante de Hatha Yoga, énergéticienne-guérisseuse
(Cours) Pratique de Yoga pour une journée bien remplie.



Ghislaine Francès

My sunny Yoga
(Cours) Yoga matinal réveil tonique, Yoga pour les profs de yoga «se remettre dans la peau d'un débutant», Yoga seniors réveil articulaire, Yoga pour bien dormir.



Sylvie Staub

Formatrice de méditation de pleine conscience, auteure
(Cours) Hatha Yoga en douceur pour se remettre en forme après une maladie.



Huguette Declercq

Formatrice d'enseignants en yoga, ABEPY
(Cours) Kundalini Yoga pour débutants.
(Conférence) Le souffle dans le Yoga.



Laurence Wilvers

Enseignante Yin Yoga et Iyengar
(Cours) Les Mudras selon l'enseignement de BNS Iyengar, Pranayama, Yin Yoga.



Diae Bentaleb

Manager, enseignante de Yoga et méditation Heartfulness
(Cours) Booster sa flexibilité et son immunité.



Jacques Bancelin

Enseignant et formateur de Yoga
(Cours) Pratique de Yoga védique.



Hanna Inggar

Enseignante de Hatha Yoga, Blossom
(Cours) Corporate Flow, Yoga pour débutants.



Allan Bouvet

Enseignant de Yoga traditionnel de Madras TKV Desikachar
(Cours) Pranayama.



Swamini Amritajyoti Prana

Présidente de la Fédération Védique de France et de ETW-France (Amma)
(Conférence) Yamas et Niyamas de Patanjali - Pour une vie fructueuse, l'importance d'une bonne base.