



Associazione Mandala

Via Pietro Castellino,105
80131 Napoli

Tel. 347 5093326 - 348 0365019
081/5790036

www.associazionemandala.it

e-mail- Mariarosaria.yoga@virgilio.it



EFOA International

Viale Eritrea 91 E5
00191 Roma

Tel. 06 8632 6445 - 328 2221794

www.efoa.it

e-mail- efoa@libero.it

Stage Yoga Françoise Berlette

CHAKRA

Potenziare la Vitalità del Corpo e Sviluppare la Coscienza

21 Marzo 2010 - (10 - 18)

“Il Convitto” - Piazza Dante 41 - Napoli



I Chakra sono dei centri di coscienza che potenziano la forza vitale del corpo.

Lo studio del simbolismo dei Chakra ci consente di sviluppare la conoscenza del nostro corpo e a potenziarne la forza vitale. Grazie a delle pratiche raffinate e semplici di asana, pranayama e kriya, i partecipanti entrano in contatto con le loro potenzialità nascoste, stimolando il metabolismo del corpo, equilibrando le emozioni e rafforzando la mente.

Dalla sua prima infanzia, Françoise Berlette è stata immersa nel mondo dello Yoga, essendo la figlia di Denise Van Lysebeth. Ha seguito a partire dalla sua gioventù gli insegnamenti di André e Denise Van Lysebeth, i primi e più importanti divulgatori dello Yoga in Occidente e ha beneficiato della presenza di numerosi Swami indiani che hanno soggiornato a lungo nella casa familiare. Ha partecipato a tutte le maggiori manifestazioni europee di Yoga e ha viaggiato in India dove ha soggiornato in particolare negli ashram di Swami Gitananda a Pondichéry e Swami Satyananda a Monghyr.

Insegna lo Yoga in Italia dal 1973 e ha cominciato a formare insegnanti presso la Federazione Italiana Yoga nel 1978. Ha poi fondato, insieme al marito, la propria scuola di formazione Insegnanti Yoga (EFOA) nel 1981, la quale opera attualmente in ben 11 principali città d'Italia. Insegna pure nei paesi di lingua francese dove forma anche degli insegnanti.

Dirige personalmente la redazione di una rivista Yoga in lingua francese pubblicata da oltre 42 anni. Attraverso la sua pratica personale, ha approfondito in particolare gli aspetti pranici dello Yoga e le loro relazioni con gli stati di coscienza, e grazie alla sua lunga esperienza presso numerosi allievi, si è specializzata e ha creato una metodologia personale di rigenerazione articolare e posturale basata sulle tecniche corporee e mentali dello Yoga.

**Informazioni e prenotazione obbligatoria
presso l'Associazione Mandala**