

**KIA NADDERMIER, Bruxelles 03-04-05 Décembre 2021**

**NADI SHODANA - Équilibrer les paires d'opposés**  
**Pranayama & Ashtanga Yoga Intermediate Series Intensive**

Kia Naddermier a plus de 25 ans d'expérience en Ashtanga Yoga et est la principale enseignante et directrice de Mysore Yoga Paris (<http://mysoreyogaparis.com>) où elle maintient un programme Mysore au quotidien. Pratiquante avancée, dévouée, elle enseigne l'Ashtanga Yoga, le Pranayama et les techniques d'ajustement. Elle encadre des enseignants, gère des programmes d'apprentissage à long terme et donne des ateliers, des formations et des retraites tant en France qu'à l'étranger.

Kia est une étudiante dévouée et senior de Shri O.P. Tiwariji et est certifiée pour enseigner le Pranayama et les Kriyas avancés dans la lignée de Kaivalyadham.

Kia enseigne en respectant scrupuleusement les enseignements authentiques de l'Ashtanga Yoga et du pranayama tout en encourageant chaque individu à explorer par lui-même la beauté de la pratique. Avec un véritable dévouement à la croissance et au développement de ses élèves, sa façon d'enseigner intègre sa profonde connaissance de la respiration et de l'énergie pranique, de l'anatomie subtile et physique, des principes et de la philosophie du yoga. Elle offre un espace sûr et inspirant ouvert à l'exploration personnelle, à la recherche et à la transformation. Son amour profond et ses années de dévouement à tous les aspects de cette pratique transparaissent dans son enseignement chaleureux, perspicace et inspirant.

NADI SHODANA - Équilibrer les paires d'opposés

Le Sushumna Nadi ou la ligne médiane du corps est décrit dans les textes tantriques comme un vase vide, comme une flûte jouée par Krishna. Lorsque l'énergie circule sans être perturbée par le canal central, l'esprit s'installe dans la respiration et ils ne font plus qu'un. Cela ne peut se produire que lorsque les paires d'opposés trouvent un équilibre parfait, ce qui est le but de toutes les pratiques traditionnelles de Hatha yoga. Nadi Shodana, la série intermédiaire d'Ashtanga Yoga est censée purifier les canaux subtils pour cette raison même.

Nadi Shodana signifie Purification des Nadis. Cette séquence transformationnelle combine des postures profondes de flexion du dos, de torsion, d'ouverture de la hanche et d'équilibre. Il est conçu pour éveiller et renforcer tout notre corps, notre colonne vertébrale, notre système nerveux et énergétique - permettant finalement au Prana de couler en continu et sans interruption.

PRANAYAMA

La division entre le corps et l'esprit est d'abord guérie par le souffle. Par conséquent, le Pranayama est considéré comme l'aspect central de toute pratique authentique de Hatha Yoga. Au cours de ces séances, nous approfondirons notre appréciation des subtilités du souffle et de sa signification dans les pratiques et la philosophie yogiques. Les nouveaux étudiants seront initiés aux enseignements traditionnels du Pranayama & Kriyas, tandis que ceux qui ont plus d'expérience affineront et approfondiront leur pratique et leur compréhension.

Lors de ce week-end intensif, Kia nous guidera à travers les pratiques traditionnelles du **Pranayama** et nous emmènera dans un voyage ludique et exploratoire de **Nadi Shodana**, la série intermédiaire d'Ashtanga Yoga. Nous aborderons cette séquence transformationnelle avec intelligence et conscience des principes d'alignement physique et énergétique, vous permettant de ressentir et d'inspirer votre pratique quel que soit votre niveau actuel.

## **PROGRAMME DU WEEK-END : Une exploration de Nadi Shodana**

### **Vendredi 03/12**

Vendredi soir (2,5hrs) / 18:00 – 20:30

Master classes de la série intermédiaire - pratique, principes, philosophie et ajustements.

*Merci d'essayer d'arriver au minimum 1/4h avant pour mettre en place le 1<sup>er</sup> jour.*

### **Samedi 04/12**

Matin (2,5hrs) / 8:30 – 11:00

Master classes de la série intermédiaire - pratique, principes, philosophie et ajustements.

*Pause – Petit-déjeuner et repos*

Après-midi (1,5hrs) / 13:00 – 14:30

Pranayama & Kriyas - pratique, techniques et philosophie.

### **Dimanche 05/12**

Matin (2,5hrs) / 8:30 – 11:00

Master classes de la série intermédiaire - pratique, principes, philosophie et ajustements.

*Pause – Petit-déjeuner et repos*

Après-midi (1,5hrs) / 13:00 – 14:30

Pranayama & Kriyas - pratique, techniques et philosophie.

Pour le temps du déjeuner, la Place Saint-Job est toute proche ainsi que les commerces du Vivier d'Oie et si le temps le permet, il y a la possibilité de manger son pique nique sur place dans le petit jardin et se reposer dans la salle.

\*\*\*

**Samedi soir, je vous propose de se retrouver à Anjali Shala pour partager le repas tous ensemble.**

Chacun apporte quelque chose à manger (sucré ou salé) et/ou à boire et on installe une belle table buffet. Ce sera l'occasion de se rencontrer et de faire mieux connaissance.

**Rendez-vous à partir de 18h30 à Anjali Shala :**

215, rue de la Victoire à 1060 Bruxelles / Saint-Gilles

Trams 81, 92, 97 - arrêt « Janson »

Bus de la Ch. de Waterloo - arrêt « Ma Campagne »

Bus 54 - arrêt « Trinité »

Arcs pour vélo au pied de la maison.

\*\*\*

**L'adresse du studio pour le workshop :** Le Studio Latéral 19

Avenue Latérale, 19 - 1180 Uccle

En face de la gare SNCB du Vivier d'Oie

Bus : 41, 43, 74, 136, 137, W

Tram : 92