

Christophe Millet

un yogi musicien...



Né en 1963, il consacre sa vie depuis 1990, à l'étude du yoga et du travail énergétique.

Educateur sportif diplômé d'état à 20 ans, puis musicien et ingénieur du son, il étudie ensuite le hatha-yoga, le pranayama, la méditation, les kriyas, les mantras, ainsi que les massages ayurvédiques.

Formé en France principalement par **Gérard Arnaud**, il pratique en Inde avec **Sajeevan Harakkal Manoharan**, mais son influence majeure reste celle de **Dharma Mittra** avec qui il étudie à New York. Il dirige à La Rochelle le centre de yoga **l'Ecole du Souffle** et y accueille plus de 200 élèves et professeurs chaque année. A la rencontre de l'autre, il anime chaque année des stages en France et en Inde du Sud. Il est également le co-fondateur du Festival de Yoga « *Yoga sur l'Atlantique* » à La Rochelle, éditions 2013 & 2014 qui accueillent plus de 250 participants.

Christophe Millet a partagé son yoga dans de nombreux domaines :

Yoga et Pranayama en Club d'Apnée, **Yoga et Arts de la scène** (artistes et chanteurs des Francfolies et danseurs du conservatoire), **Yoga et Soins Palliatifs** en milieu hospitalier, **Yoga en milieu carcéral** à la maison d'arrêt de Saint Martin de Ré, **Yoga et Gestion Emotionnelle** dans le milieu de l'entreprise chez Léa Nature, **Yoga et Sport de haut niveau**, **Yoga et Musique**. (chants et vibrations au son de l'harmonium indien, Gong Bath méditation sonore)

Toujours dans le respect de la tradition indienne et de l'individu, Christophe propose des cours accessibles à tous, toujours orientés sur un travail holistique pour :

- Développer la conscience corporelle et acquérir l'autonomie dans la pratique, (**asanas**)
- Échanger la gaieté dans le jeu de postures collectives et ludiques, (**asanas & variations**)
- Affiner la précision et la technique dans le geste, (**dharana & tapas**)
- Diffuser les énergies, purifier l'enveloppe charnelle et le mental, (**pranayama & kriyas**)
- Cheminer sur la route de la paix et du calme intérieur dans la méditation, (**dhyana**)
- Éveiller et partager la joie dans le chant, (**mantra sadhana-kirtans**)

Au-delà du corps, au-delà du mental, pour que s'ouvrent les voies du cœur...

