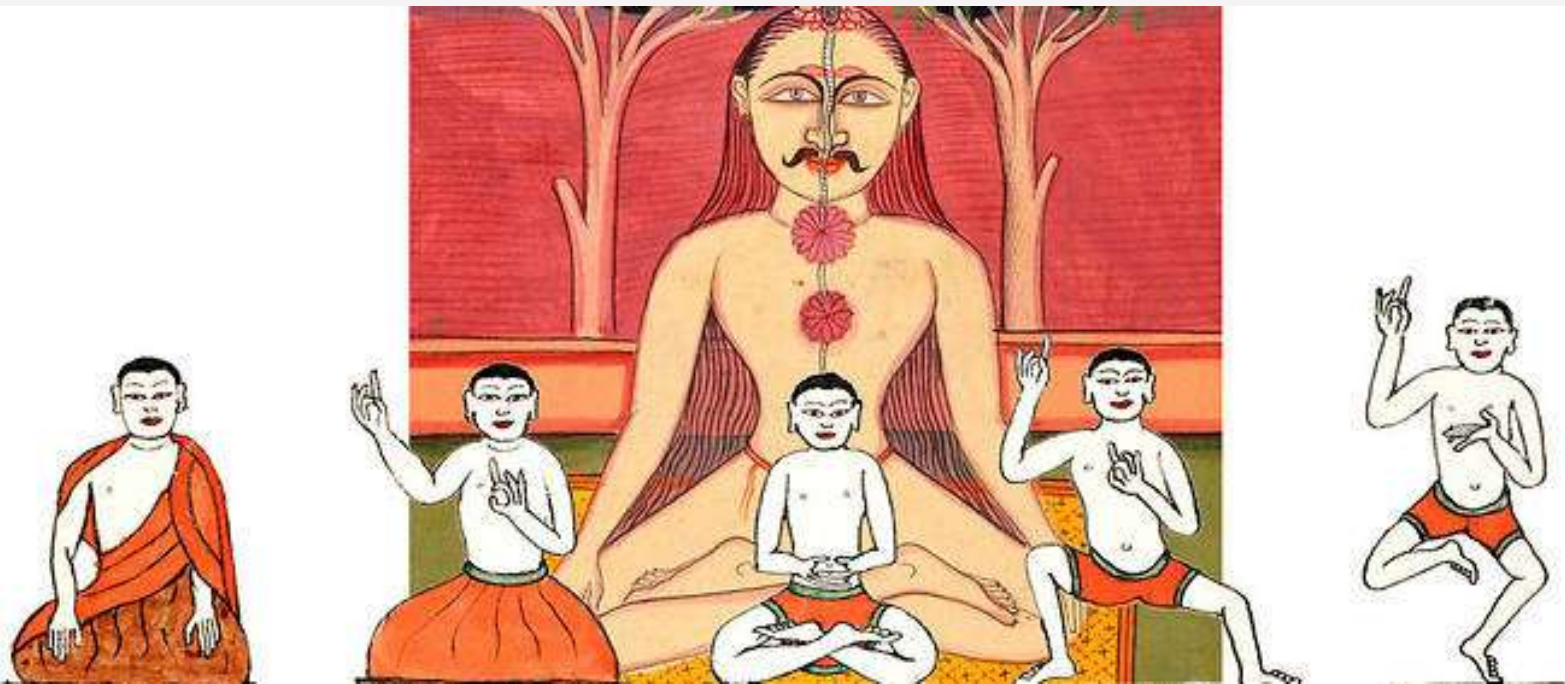


YOGHAMSA
CYCLE
ATELIERS/FORMATION
YOGA INTEGRAL



Forme

Un cycle de 10 ateliers mensuels de 4h chacun.

Contenu

4 heures de **pratique** et de **théorie** permettant d'aborder le Yoga dans toutes ses sphères, en profondeur, avec un temps conséquent accordé à la **méditation** et à la **respiration**.

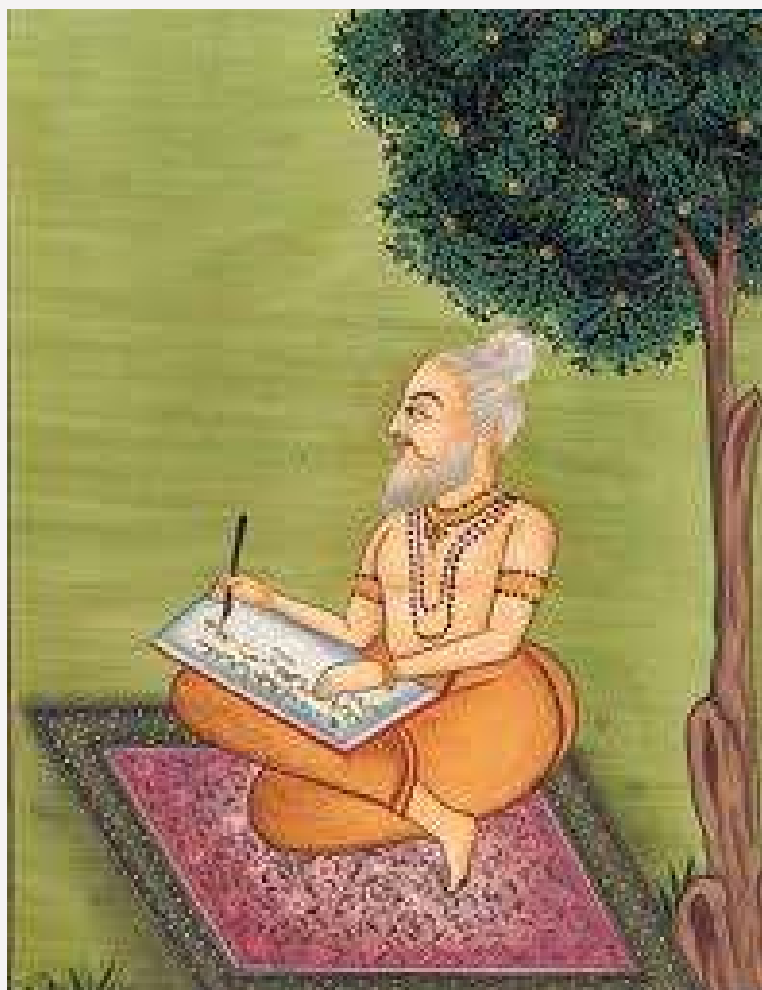
Chaque atelier a une thématique différente et suit un cheminement sur l'année.

Ils sont enrichis par des notions d'**Ayurveda**, des **Mudra**, des **Mantra**, la pratique de **Kriya**, de **Pranayama** et de **Prana Vyayama** ainsi que par la **philosophie** et la **spiritualité** du Yoga.

Des **extraits de textes traditionnels** fondateurs du Yoga sont présentés et étudiés.

Un suivi est proposé entre chaque atelier (par exemple : pratique de Pranayama - exercice de concentration - lecture de texte etc.) et peut servir de base à la mise en place d'une pratique/ Sadhana personnelle.

L'ensemble de ces 10 ateliers offre, sur 40 h d'enseignement et de pratique, une solide base de formation initiale en Yoga.



Ce cycle s'adresse:

- aux pratiquants non débutants désireux de plonger plus profondément et finement dans le Yoga
- aux enseignants de Yoga



Dates

Les samedis de 08h à 12h

2021

11/09

09/10

13/11

11/12

2022

08/01

12/02

12/03

16/04

21/05

18/06

Thématiques

Atelier 1: Les Kosha ~ les corps -enveloppes
du corps

Appréhender, percevoir et expérimenter les
différents états de conscience

Atelier 2: Mooladhara Chakra ~ la racine
Expérimenter l'incarnation - l'incarnation
individuelle

Atelier 3: Swadhisthana Chakra ~ la
"Demeure du Soi"
Accueillir, accepter, être en présence. Confiance.

Atelier 4: Manipura Chakra ~ la "Cité des
Joyaux"
Se transformer et rayonner

Atelier 5: Anahata Chakra ~ le lieu du
"Son non frappé"
S'ouvrir et se relier

Thématiques

Atelier 6: Vishuddhi Chakra ~ la
purification

S'ouvrir à l'extérieur en s'exprimant

Atelier 7: Ajna Chakra ~ le centre du
"Commandement"

Vivre l'union des sens sous leur forme subtile pour
approcher l'Essence de l'être

Atelier 8: Sahasrara Chakra ~ le "Lotus
aux mille pétales"

Fusion et accomplissement

Atelier 9: Les Salutations

Au Soleil, à la Lune, à la Terre.

célébrer les éléments

Atelier 10: Les Yama et Niyama

Vivre dans sa pratique les préceptes du Yoga

Tarif

Cycle de 10 ateliers + suivi & documents
pédagogiques: 500 euros

