

Les samedis après-midi

5 novembre, 17 décembre 2016

8 janvier, 4 mars, 20 mai, 24 juin 2017

De 14 h 30 à 17 h 30 à Echirolles

La philosophie du Yoga & la pratique en assise



Le yoga de la connaissance pour une nouvelle orientation de vie

Comprendre la philosophie du yoga permet de repositionner nos fondements. Réévaluer les bases d'éducation de notre enfance ou de notre jeunesse est nécessaire, nous éviterons ainsi une incompréhension, une retenue sur notre chemin de vie. Le texte « les Yoga Sutra de Patanjali » est un livre incontournable pour ceux dont l'intuition est d'avancer vers un état de stabilité et de sagesse. Grâce à cette étude, nous pouvons aller au-delà de nous-mêmes, de nos zones de confort, de nos peurs pour réaliser ce qu'il nous a semblé difficile à entreprendre jusque-là.

Pendant ces demi-journées il sera présenté et défini : le yoga et sa démarche quotidienne, les névroses mentales responsables de l'agitation de l'esprit, l'association répétée et l'association libératrice, le chemin de la transformation, la méditation ou le yoga intérieur, la démarche des cinq souffles.

La pratique en assise est un moyen simple et direct, accessible à tout le monde. Elle permet d'obtenir la stabilité, une grande intériorité pour comprendre et connaître qui nous sommes maintenant, ainsi il nous sera beaucoup plus aisé de choisir et de s'engager dans de nouvelles directions de vie.

Elle est composée de mouvements mobilisant en grande partie la région supérieure de notre corps. Les techniques respiratoires sont les éléments principaux de cette pratique, elles peuvent être accompagnées du son et du chant. C'est une pratique qui dirige dans un mouvement ascendant notre énergie et la positionne vers le sternum et le front (lieu de sagesse et de vérité).

Organisé par l'association : « vivre au présent » présidente : Valérie Lemnouny

Animé par : Christian Dollet, formateur et enseignant du Yoga Occidental (Viniyoga)

Lieu : Centre social Anne Frank, 1 rue de Lorraine 38130 Echirolles (à côté de l'église Sainte Monique)

Tramway : ligne A, arrêt « les granges »

Tarif: 35 € par séance (adultes) 25 € par séance (étudiants, ressource minimum)

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

Valérie Lemnouny

Tél : 04 76 09 77 21

Port : 06 34 58 68 79

Mail : valerie48@sfr.fr

