

Stage/Formation/Yoga

« De la conscience (*Purusha*) vers le lieu du cœur (*Hridaye*) »

Méditation ; Chant ; Respiration ;
Relaxation et Pratiques de yoga



Les 4 weekends : La quête intérieure, est cette démarche spirituelle qui aboutit sur le lieu du cœur. Il y a avant tout une approche technique qui utilise des exercices corporels conjointement à la détente, au lâcher prise, au contrôle de la respiration et de la récitation chantée de formules sacrées. Il s'agit en effet de s'exercer à orienter très calmement les mouvements de l'inspiration et de l'expiration afin de réaliser ce que le yoga nomme l'union de *Prâna* et d'*apâna*. Par cette action se produit une forme d'unification énergétique, qui en fixant, en purifiant et pacifiant l'activité mentale, entraîne un état propice à l'intériorisation, à la méditation, à la pratique du chant, de la répétition des mantras. Le contenu de cette formation, sera essentiellement relié aux enseignements classiques du yoga qui traite le lieu du cœur. Des extraits principalement des textes, *les yoga sutra de Patanjali*, de *la Bhagavad-Gîta* et du *yoga Yajnavalkya*, seront analysés ainsi qu'un enseignement de la technique respiratoire associée à ce lieu particulier là où réside l'habitant du cœur. Des séquences pratiques simples, d'intensité de durée variée permettront à chacun d'acquérir un bagage technique suffisant pour continuer par la suite une pratique autonome.

Dans cette formation, je reprendrai la notion « *AHAMGRAHAPÂSANA* » présenté par Claude Maréchal dans son enseignement sur « la prière du cœur ». Cette notion est le nom de cette méditation particulière, cette quête intérieure, cette recherche profonde et continue qui permet de découvrir cette force inaltérable, cette présence immuable, que j'ai le grand privilège de garder en moi mystérieusement. Comprendre les possibilités de cette force redoutable, qui peut éliminer toutes sortes d'obstacles et faire apparaître la lumière sur mon chemin de vie.

Le stage d'été : la 2^e partie du texte « *la Bhagavad-Gîta* ». La première partie de ce texte, permettait de comprendre la méthode « *Bhakti* » la dévotion, l'importance de ne pas s'attacher aux résultats de nos actes nobles, un résultat qui se partage comme la transmission du yoga. La 2^e partie correspond à la notion « *Prajnâ* » la sagesse, comment se comporte celui qui est parvenu à la fermeté de la sagesse, un cheminement tourné vers l'intérieur de soi-même, mais, à tout moment, il doit pouvoir être présent dans le comportement et dans le monde, les actions qu'il est indispensable de mener dans la vie en société. Ce stage est accessible même si vous n'avez pas eu la première partie.

Les dates des 4 weekends et du stage d'été : Le 4 et 5 décembre 2021, le 5 et 6 février 2022, le 2 et 3 avril 2022, le 14 et 15 mai 2022 et le stage d'été du lundi 8 au vendredi 12 août 2022.

Le lieu : École de yoga de Voiron, 8 rue des Terreaux 38500 Voiron, le stage d'été au lac bleu de Paladru.

Les horaires : le samedi, de 9 heures à 13 heures et de 14h45 à 18h30 et le dimanche à 7h30 pour la pratique du matin (durée 1h15), puis de 9 heures à 13 heures et de 14h45 à 17 heures.

Les modalités : les weekends 250 € l'unité, le stage d'été 440 €, les documents pour l'ensemble des cours théoriques et pratiques 250 € et une adhésion à la fédération occidental yoga de 35 €

Bulletin d'inscription. Stage/Formation/Yoga

« De la conscience (*Purusha*) vers le lieu du cœur (*Hridaye*) »

Méditation; Chant; Respiration; Relaxation et Pratiques yoga.

NOM : _____

PRENOM : _____

ADRESSE : _____

EMAIL : _____

Renvoyer le bulletin d'inscription avec un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de Christian Dollet, à l'adresse suivante : **Fédération occidental yoga, 8 rue des Terreaux 38500 Voiron.**