

## 1. Programme

# STAGE YOGA D'ÉTÉ

DU 21 AU 27 AOÛT 2023

Thème : L'Astanga yoga, les 8 aspects.

**LUNDI 21** : YAMA, La relation au monde externe.

Pour ce jour je vous propose une longue pratique corporelle pendant laquelle je vous présente les 5 principes relationnels, puis un moment de réflexion et des échanges au tour des yama.

**MARDI 22** : NIYAMA, La discipline personnelle.

On démarre par une séance de recentrage avec plusieurs moments méditatifs, suivi de la présentation des règles de discipline personnelle, pour finir par une relaxation guidée aidée par les balles.

**MERCREDI 23** : ASANA, Les postures.

Le travail corporel est au centre de la réflexion : la pratique debout, assise, à plat ventre, sur le dos, inversée... Pendant cette séance, je vous guide vers l'écoute de vos sensations.

## JEUDI 24 : PRANAYAMA, L'art de la respiration.

Dans une orientation de l'observation du souffle, le travail du corps prends une autre dimension. Cette pratique est une suite pour aller vers plus de concentration.

## VENDREDI 25 : PRATYAHARA, La maîtrise des sens.

Es ce que nos sens sont à notre service ? On pratique du yoga en ouvrant nos 5 sens puis on décide de les orienter à notre profit, ils vont nous rendre service pour nous concentrer.

## SAMEDI 26 : DHARANA, La concentration.

Tandis que je vous guide sur une attention particulière, vous êtes concentrées et le mental se prépare à devenir observateur aussi. Après une pratique, on va expérimenter les bienfaits de la concentration.

## DIMANCHE 27 : DHYANA, La méditation.

On fait une séance complète avec un temps de méditation guidée. Un atelier de danse pour finir, nous emportera vers une écoute des 8 aspects du yoga.

# SAMADHI

Le huitième aspect, **l'état d'unité** avec l'objet méditatif, sera présent à plusieurs moments, chaque matinée ;) Et de plus en plus !!!

---

## Comment se passe l'inscription ?

Faites moi savoir par mail ou par téléphone votre souhait de participer. Pour réserver votre place avancer 10 euros d'arrhes par jour d'inscription.

Vous venez entre 3 à 7 matinées de yoga de 9h à midi. Et vous repartez en pleine forme physique et mentale, la joie dans le cœur.

Le coût est de 30 euros par matinée.

Date limite d'inscription: Jeudi 10 Août au soir. Je vous envoie un e-mail de confirmation dès que la matinée est confirmée (de 7 à 10 participants).

L'enthousiasme et le bien-être sont déjà présents, je vous attends nombreuses et aussi nombreux. Parlez-en à vos amies, amis, elles et ils vous en seront reconnaissants.

À bientôt au mois d'Août, avec grand plaisir !!!