

Le yoga aux 8 membres
selon les Yoga sūtra de Patanjali

Stage de yoga

30/6 au 4/7/25

Dans le magnifique cocon du Brugas à Saint-Juéry Occitanie

Journées rythmées par des pratiques de yoga dans une magnifique salle voûtée, des ateliers en petits groupes, des échanges philosophiques, des sorties dans une nature généreuse, détente au spa.

4 enseignants pour vous guider :

Ludovic Borrel

formateur à Montpellier depuis 2012

Chrystelle Alran

enseignante à Pezenas depuis 2017

Julie Prunières

enseignante à Toulouse depuis 2013

Maria Pastor

enseignante à Béziers depuis 2013

Nous avons le désir de coanimer un stage sur ce thème qui nous tient à coeur, dans un esprit de partage et de convivialité. Chacun apporte sa sensibilité et son expérience.

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant enrichir sa pratique, découvrir les bases du yoga traditionnel et approfondir sa compréhension de la philosophie du yoga.

680€, entre 12 et 20 participants, pension complète végétarienne.

Contact yoga

06 07 53 21 98
maria.pllorente@gmail.com

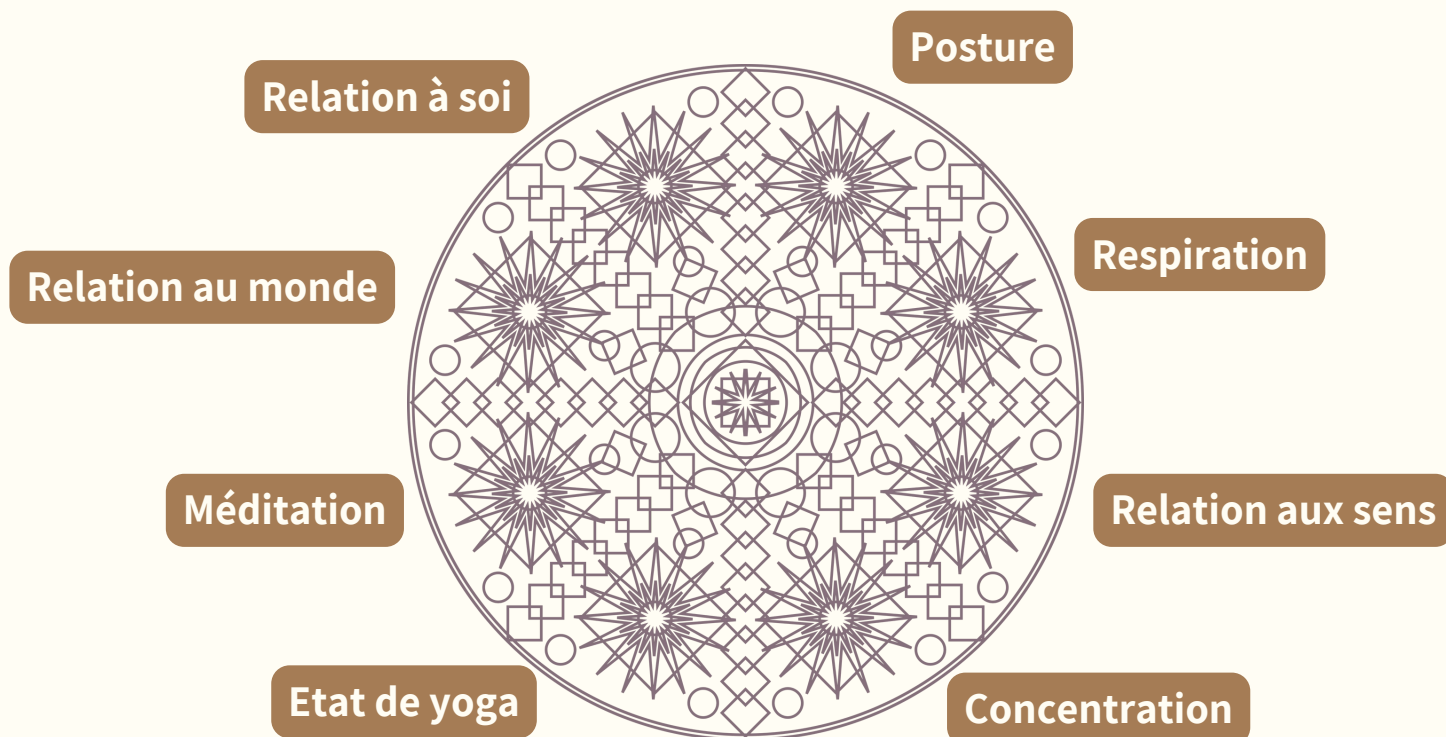
Lieu

lebrugas.com



Le yoga aux 8 membres selon les Yoga sūtra de Patanjali

Patanjali, l'auteur des Yoga sūtra propose une approche globale de l'être humain, au travers de 8 domaines d'investigation. Ce yoga traditionnel vise à se dépouiller des causes de souffrances et à favoriser l'état de yoga. Nous vous invitons à une exploration de chacun de ces domaines au travers de pratiques, lectures de textes, ateliers, échanges, méditations.



Programme

- 1. Introduction : Les Yoga Sūtra de Patañjali**
 - Les Yoga Sūtra : l'auteur, le contexte historique.
 - Présentation des huit membres de l'Ashtanga Yoga.
- 2. Exploration de Yama et Niyama**
 - Discussions interactives sur les principes éthiques et leur application.
 - Exercices pratiques pour être conscient de ces principes et de leur expression.
- 3. Pratique d'Asana et de Prāṇāyāma**
 - Séances guidées de postures et respirations.
- 4. Introduction à Pratyāhāra, Dhāraṇā et Dhyāna**
 - Techniques pour intégrer la méditation dans la pratique quotidienne.
 - Méthodes pour fixer l'attention.
- 5. Conclusion : Vers Samādhi**
 - Conseils et échanges pour intégrer l'Ashtanga Yoga après le stage.

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.