

Stage Yoga

30/6 au 4/7/25

Le yoga aux 8 membres selon les Yoga sūtra de Patanjali

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.

Animés par Ludovic Borrel et Maria Pastor



Séduit par la richesse de l'enseignement de T.K.V Desikachar, je m'investis dans cette approche depuis 2004 auprès de François Lorin. Aujourd'hui, je propose des formations pour devenir Professeur de Yoga agréé par la Fédération Viniyoga Internationale.



D'origine espagnole, je suis passionnée par le yoga depuis mon jeune âge. J'ai suivi des études et exercé la kinésithérapie pendant longtemps. J'ai été formée par Martyn Neal, élève directe de Desickachar, cet enseignement me permet d'adapter la pratique à chacun en fonction de ses besoins et de ces aspirations.

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.

Prix (hébergement, repas midi et enseignement) :

Inscription avant le 15 Juin : **560€**

Inscription à partir du 11 Juin : **590€**

Possibilité de participer à une partie du stage, nous contacter



Contact yoga

06 07 53 21 98

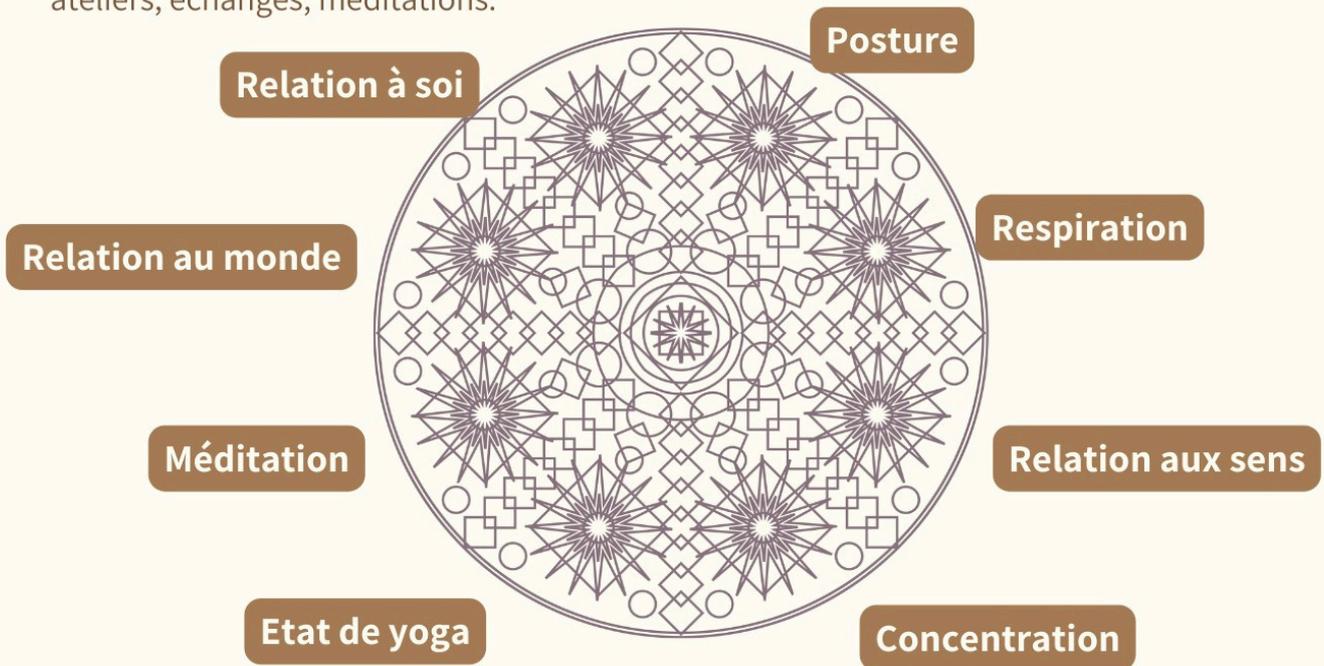
maria.pllorente@gmail.com

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.