

Ateliers de yoga

« Un temps pour approfondir sa pratique
et prendre soin de soi »

Programme 2018 – 2019

Cette année, au cours des 5 ateliers proposés, vous découvrirez les 5 enveloppes qui composent notre système

Les ateliers thématiques se déroulent au cours d'une matinée. Ils sont articulés autour de postures, de techniques de respiration, de sons, de méditations.

Tous proposent des espaces d'échanges,
complétés par des apports théoriques en lien avec le thème.



Samedi 8 décembre 2018

« **Annamaya, l'enveloppe composée de nourriture** »

Cette enveloppe correspond à notre corps physique

Durant l'atelier, les pratiques seront adaptées à la saison de l'hiver. Je vous parlerai de l'alimentation et de l'hygiène de vie à mettre en place pour optimiser cette période de l'année.



Samedi 19 janvier 2019

« **Prāṇāmaya, l'enveloppe faite de l'énergie qui anime le corps physique** »

Cette enveloppe est celle du souffle et de l'énergie vitale

La matinée vous amènera à expérimenter différentes techniques respiratoires, en lien avec les postures ou en assise. Nous étudierons la vision du souffle selon l'Ayurveda et l'importance de maîtriser la respiration dans la discipline du yoga.



Samedi 16 février 2019

« **Manomaya, l'enveloppe composée des pensées, des émotions, des connaissances** »

Cette enveloppe constitue l'aspect psychologique de notre système

Les pratiques et les échanges de la matinée permettront de mieux comprendre la manière dont fonctionne le mental selon les textes yogiques. Dans l'approche du yoga, la compréhension de notre psychisme est indispensable pour mieux piloter notre vie et moins souffrir.



Samedi 13 avril 2019

« **Vijñānamaya, l'enveloppe de notre personnalité profonde** »

Cette enveloppe se situe au-delà des fluctuations de nos pensées

Au cours de cet atelier, nous verrons comment souffle, concentration et méditation permettent de passer au-delà du mental et de ses fluctuations afin d'approcher ce qui est au plus profond de nous.



Samedi 15 juin 2019

« **Ānandamaya, l'enveloppe de félicité et de joie** »

Cette enveloppe se trouve au centre de notre être, au plus près de notre Soi

Durant la matinée, les pratiques seront adaptées à l'été et orientées autour de l'espace du cœur. Nous évoquerons la lumière intérieure qui se trouve en nous et qui s'exprime lorsque les fluctuations du mental se sont apaisées.

Horaires : 9h30 – 13h00

Lieu : Centre Majorana, 53 chemin de Nicol, Toulouse

Tarif : 35€ pour un atelier

Nom :

Tél.

Email :

Je m'inscris à (cochez la ou les cases choisie(s)) :

L'atelier du 8 décembre 2018

L'atelier du 19 janvier 2019

L'atelier du 16 février 2019

L'atelier du 13 avril 2019

L'atelier du 15 juin 2019

Je verse un (ou des) chèque(s) du montant de (ou des) atelier(s) choisi(s), à l'ordre de Sylvie Dalouche. Je joins mon règlement à : Sylvie Dalouche - 9 chemin Sansou, 31500 Toulouse. Le(s) chèque(s) sera (seront) encaissé(s) en cas d'annulation moins de 15 jours avant l'atelier
