

Ateliers de yoga

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

Les trois ateliers prévus cette année s'articuleront autour du même thème :

« Vivre le yoga au quotidien ».

Ce thème sera développé selon trois axes différents. Vous verrez comment intégrer la voie du yoga dans votre vie moderne et (re)découvrirez des outils à utiliser au quotidien afin de vivre avec plus de légèreté les aléas de la vie.

5 février 2022

« Une invitation à se dépouiller »

Nettoyer, clarifier, purifier : comme dans toute voie psycho-spirituelle, le yoga nous propose de nous dépouiller, d'enlever. Il ne s'agit pas de rajouter quelque chose à ce qui est. Tout est déjà en nous, il suffit juste de retirer les obstacles.

Au cours de cet atelier, nous verrons comment clarté de corps et d'esprit amènent à la connaissance de soi... pour nous permettre d'affiner notre perception du monde et faciliter nos choix de vie.

2 avril 2022

« Une invitation à considérer sa vie comme un champ d'expériences »

De nombreux textes de yoga présentent la vie comme un champ d'expériences libérateur. Nous n'avons pas besoin d'attendre de faire des stages, de participer à une retraite méditative, ni d'avoir plus de temps pour avancer dans la voie de la connaissance de soi et du monde. Chaque seconde vécue est un champ d'expérimentation à mettre à profit pour vivre mieux.

Au cours de cet atelier, nous développerons ce thème à l'aide de pratiques posturales, respiratoires et méditatives.

14 mai 2022

« Une proposition pour agir différemment »

Ainsi que le dit la Bhagavad Gītā : nous ne pouvons pas vivre sans agir. Tout est action. Et, selon le karma yoga, l'action est un moyen fondamental de nous délivrer. Le yoga nous invite à prêter attention à ce que nous faisons et surtout à la manière dont nous investissons l'action. Au cours de cet atelier, nous verrons comment vivre l'action différemment...

pour apporter plus de joie et de légèreté à notre quotidien.

Les ateliers thématiques permettent d'approfondir sa pratique au sein de groupes conviviaux. Les séances sont construites autour de postures, de techniques respiratoires, de sons, de méditations. Toutes mettent en place des espaces d'échanges, et sont complétées par des apports théoriques

Horaires : 9h30 – 13h00

Lieu : Centre Majorana, 53 chemin de Nicol, Toulouse

Tarif : 40€ pour un atelier

Nom : _____ **Tél.** _____

Email : _____

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

L'atelier du 5 février 2022

L'atelier du 2 avril 2022

L'atelier du 14 mai 2022

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 – 23 rue Louis Hérold, 31200 Toulouse.

Le(s) chèque(s) sera (seront) encaissé(s) en cas d'annulation moins de 15 jours avant l'atelier