

Ateliers de yoga

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

Les trois ateliers prévus cette année s'articuleront autour de l'idée de «(se) laisser agir». Dans un monde où le « faire » est souvent accompagné de volonté parfois exacerbée et où nous nous sentons très souvent maîtres des résultats de nos actes, comment agir en laissant la vie se réaliser en nous ? Pour ne pas dilapider notre énergie. Pour apprendre à moins nous identifier. Pour vivre plus en paix.

Ce thème sera développé dans trois directions : la posture, le souffle et l'assise méditative

11 novembre 2023 **« Laisser agir la posture »**

Nous parlons toujours de « faire des postures ». Et si nous laissons la posture agir sur nous ? Si nous observons comment la posture peut faire bouger nos limites corporelles ? Si nous essayons de voir comment la posture pourrait nous aider à changer nos modes d'action ? Pour nous permettre d'aller vers moins de contrôle et plus de « laisser agir »... Durant la matinée, vous pourrez expérimenter différentes manières de « prendre des postures ». Ces expériences seront entrecoupées de moments d'échanges autour des textes de Yoga (en particulier les Yoga sūtra et la Bhagavad Gītā).

27 janvier 2024 **« Laisser agir le souffle »**

Respirer se fait automatiquement. Mais, dès que nous passons à une respiration consciente, nos habitudes de fonctionnement nous poussent bien souvent à en « faire trop », à essayer de manipuler le souffle de manière parfois grossière. Durant cet atelier, vous serez invités à regarder votre souffle circuler et à sentir comment il agit sur vous. Vous expérimenterez une façon différente de respirer afin de laisser votre « corps souffle » prendre le devant de la scène.

16 mars 2024 **« Cheminer vers la méditation »**

Bien souvent, il nous semble ingrat de méditer, de nous assoir et de canaliser nos pensées, voire de les laisser disparaître. Ainsi, nous pensons fréquemment que la méditation est trop difficile pour nous, que notre mental est trop turbulent et n'arrivera jamais à se poser. Nous verrons ensemble comment méditer ne demande qu'un seul effort : celui d'accepter de s'asseoir et de laisser agir la vie en nous.

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 et 14h30 – 18h00

Lieu : Centre Majorana, 53 chemin de Nicol, Toulouse

Tarif : 45€ pour un atelier

Nom :

Tél.

Email :

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> L'atelier du 11 novembre 2023 matin | <input type="checkbox"/> L'atelier du 11 novembre 2023 après midi |
| <input type="checkbox"/> L'atelier du 27 janvier 2024 matin | <input type="checkbox"/> L'atelier du 27 janvier 2024 après midi |
| <input type="checkbox"/> L'atelier du 16 mars 2024 matin | <input type="checkbox"/> L'atelier du 16 mars 2024 après midi |

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 Héroid, 31200 Toulouse. Le(s) chèque(s) sera (seront) encaissé(s) en cas d'annulation moins de 15 jours avant l'atelier