

Ateliers de yoga

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

Les deux ateliers de cette année s'articuleront autour des notions de dualité et d'unité
Ce thème sera développé en deux temps : en quoi le yoga est-il un chemin menant de la dualité à l'unité ? Que propose-t-il pour arriver à l'unité ?

8 février 2025

« Le yoga : un chemin de la dualité vers l'unité ? »

Beaucoup de philosophies proposent de nous réunifier, de nous unir à ce qu'il y a de profond en nous, de sortir de la dispersion pour aller vers le recentrage. Nous verrons en quoi la voie du yoga, elle aussi, propose d'unifier ce qui ne l'est pas et de réunifier ce qui ne l'est plus. Au cours de la matinée, nous aborderons la philosophie du yoga, caractérisé par le dualisme. Nous verrons en quoi cette philosophie duale peut aussi être considérée comme un système unificateur. Les pratiques proposées vous permettront d'expérimenter ce chemin de la dualité vers l'unité et de répondre à la question : un système dual peut-il amener à l'unité ?

5 avril 2025

« De la dualité à l'unité... oui, mais comment ? »

Cet atelier abordera la question du comment. Comment le yoga nous amène à nous (ré)unifier. Comment il nous conduit de l'éparpillement à l'intériorité. Nous verrons de quelles manières le chemin du yoga permet de vivre en union avec les autres et nous-même. Au cours de la matinée, vous expérimenterez quelques-uns des outils du yoga ouvrant la voie de l'unification

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 : 45€ pour un atelier

Nom :

Tél.

Email :

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

L'atelier du 8 février 2025

L'atelier du 5 avril 2025

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