

# Ateliers de yoga

## « Un temps pour approfondir sa pratique et aller vers soi »

**Les trois ateliers de cette année s'articuleront autour de la notion de svādhāya, mot sanskrit signifiant « aller vers soi ».**

**Ce concept important dans le Yoga sera développé autour de différentes questions : que veut dire « aller vers soi ? » De quel soi s'agit-il ? Quelle place l'ego tient-il dans ce chemin de découverte de soi ? Quels outils pour aller vers ce soi ?**

**10 janvier 2026**

**« Marcher sur le chemin de l'étude de soi »**

La notion de svādhyāya est fondamentale dans le chemin proposé par le Yoga, c'est pourquoi, elle est présentée deux fois dans le texte du yoga sūtra. Ainsi, svādhyāya est l'un des trois piliers du Yoga de l'action, et une des cinq attitudes fondamentales dans sa relation à soi (niyama). Au cours de la matinée, vous approfondirez cette notion lors des pratiques et des échanges que j'animerai

**14 février 2026**

**« Quelle place pour l'ego ? »**

S'étudier, aller vers soi (svādhyāya en sanskrit) nous met toujours, à un moment donné, face notre ego. Le Yoga nous engage à mettre l'ego à sa juste place, tout en ne le diabolisant pas. Durant cet atelier, vous découvrirez - au travers des textes et des pratiques proposées - de quelles manières le Yoga nous amène à positionner l'ego de manière juste dans nos vies

**28 mars 2026**

**« Quel est le soi à découvrir ? »**

Le Yoga nous invite à « aller vers soi ». Mais quel est ce soi qu'il nous propose de découvrir au travers des textes, des pratiques, du chant et de la méditation ? Qu'allons-nous trouver dans ce chemin yogique ? Cette question alimentera nos échanges et vos pratiques tout au long de la matinée

**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 10 janvier 2026

L'atelier du 14 février 2026

L'atelier du 28 mars 2026

**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 Hérol, 31200 Toulouse.**

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