

# Ateliers d'étude de textes

## « Un temps pour découvrir et approfondir les concepts philosophiques du Yoga »

### Le yoga est un point de vue

Etudier les textes philosophiques du yoga, c'est mettre sa pratique au cœur d'une discipline psycho spirituelle.

Comme l'année dernière, je vais articuler ces matinées autour d'un thème. Les commentaires et échanges s'appuieront sur les grands textes de yoga, qui vont éclairer nos interrogations sur le sens de la vie.

#### Déroulement des ateliers :

Au sein d'un petit groupe, les échanges alimenteront la réflexion et permettront l'intégration de concepts certes anciens... mais toujours d'actualité. L'étude s'appuiera sur la traduction du sanskrit, sur des situations concrètes et des exemples de la vie de tous les jours. Chaque matinée se terminera par un temps de méditation

#### Proposition de thèmes pour ces ateliers :

- Le bonheur
- L'égo : ce thème sera aussi développé en atelier postural au cours d'une autre matinée
- La souffrance
- La connaissance de soi : ce thème sera aussi développé en atelier postural au cours d'une autre matinée

D'autres thèmes pourront être abordés, selon les envies et questionnements des participants

---

**Horaires :** 9h00 – 12h30

**Lieu :** 23 rue Louis Hérold (quartier des Sept Deniers à Toulouse)

**Tarif :** 50€ pour 1 atelier, 90€ pour 2 ateliers, 120€ pour 3 ateliers, 150€ pour 4 ateliers

**Nom :**

**Tél.**

**Email :**

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

- L'atelier du 22 novembre 2025
- L'atelier du 24 janvier 2026
- L'atelier du 14 mars 2026
- L'atelier du 6 juin 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 Hérold, 31200 Toulouse. Le(s) chèque(s) sera (seront) encaissé(s) en cas d'annulation moins de 15 jours avant l'atelier**