

Ateliers de yoga

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

Les trois ateliers de cette année s'articuleront autour du thème de la relation

C'est une banalité de dire que l'être humain est un être de relation(s). Mais c'est tellement vrai. Que nous dit le yoga sur la relation ? A soi, à Soi, aux autres, au monde ?

5 décembre 2026

« Relation à soi et aux autres, quels liens ? »

Le texte des Yoga sūtra propose dix modalités de relations aux autres et à soi. Peut-on faire des liens entre ces différents principes ? Si oui, lesquels ? En quoi cette vision de la relation peut-elle éclairer nos vies actuelles ? Au cours de la matinée, je vous proposerai des pratiques et animerai des échanges autour de ces questions fondamentales dans notre quotidien

23 janvier 2027

« La relation aux autres et l'amour »

Vaste sujet que celui de l'amour. Sans avoir la prétention de l'aborder de manière exhaustive, je vous propose un temps d'expérimentation et d'échanges autour de ce thème. Afin de suivre le chemin que les différents membres du yoga ouvrent devant nous...
... un chemin de dépouillement permettant de mieux se relier aux autres

20 mars 2027

« Contemplation et attente »

Le yoga nous invite à développer notre discernement et nous amène peu à peu à faire tomber les barrières de l'ego et de ses fantasmes. Ainsi, il nous permet de nous relier à la réalité. Et nous pouvons passer de l'imagination virtuelle au réel, des projets de l'ego à la contemplation et à l'autre. Cette question de la relation à la réalité 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 5 décembre 2026

☐ L'atelier du 23 janvier 2027

☐ L'atelier du 20 mars 2027

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