

Lieu du Stage :
Centre Social et Culturel 4 rue de l'Orme au Charron
77340 PONTAULT COMBAULT



STAGE de YOGA

Le Dimanche 9/12/2018 de 9H00 à 12H30

THEME DU STAGE :

« Prendre le temps de respirer au sens propre et au sens figuré... »

9H00 9H15	Accueil
9H15 10H15	<u>Exposé/ Partage</u> : Le chemin de la respiration quotidienne à la respiration yogique ... Comment et pourquoi prendre le temps de « faire respirer notre corps et notre mental » Asana (la posture) et Pranayama (le contrôle du souffle) : le lien. Nous réfléchissons ensemble avec les Yoga Sutra de Patanjali (philosophie du yoga).
10H15 10H30	Pause
10H30 12H30	<u>Pratique d'Asanas et de Pranayama</u> en lien avec le thème du stage.

Stage organisé par Patricia Le Roux Dautin et l'association YOG' Avenir, avec le soutien du Centre Social et Culturel de Pontault Combault

Enseignante : Patricia Le Roux Dautin Tél : 06 18 04 21 87

Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour le stage « Prendre le temps de respirer au sens propre et au sens figuré... »

Organisé par Patricia Le Roux Dautin et l'association YOG' Avenir,
le 9/12/2018 de 9H00 à 12H30 au CSC 4, rue de l'Orme au Charron 77340 Pontault Combault

Je verse la somme de 45 euros pour participation au stage (à l'ordre de YOG' Avenir).

NOM
PRENOM.....
ADRESSE.....
TELEPHONE.....
e-mail

Retourner le bulletin d'inscription et le règlement :
Patricia DAUTIN 7, rue Gérard de Nerval 77340 PONTAULT COMBAULT
Nombre de places limitées à 16 personnes

Prendre le temps de respirer au sens propre et au sens figuré...

Le Yoga est une discipline ancestrale et moderne.

YUG = Harmonie – Union (corps / mental / souffle)

STOP au Stress quotidien, aux conditionnements, à la course à la montre ...

L'objectif : Trouver son Rythme ! Lâcher prise !

Lâcher prise c'est rester là, présent, en arrêtant de vouloir contrôler et en faisant confiance à ce qui va arriver.

Dans la pratique de yoga, tout commence avec la posture (Asana).

Pratiquer des Asanas c'est comme faire de la musique.

Chaque Asana est une note de musique et chaque personne un instrument différent.....

La posture est avant tout un espace de respiration ; et cet espace est notre corps.

Le sutra (yoga sutra de Patanjali) Sthira Sukham Asanam II46 nous dit :
« la posture c'est être fermement établi dans un espace heureux (Gérard Blitz) ».

Il nous faut aller vers l'effort juste.

C'est l'action sans tension et la présence dans la détente.

De cette dualité, Sthira (fermeté) et Sukha (confort) découle Sattva (l'équilibre).

Ces deux qualités de la posture sont physique et mental.

Il est expliqué dans le sutra II47 que la posture est atteinte grâce à la pacification de l'effort juste et à la contemplation de l'infini.

La pacification de l'effort juste c'est la pratique régulière, avec L'adaptation (Viniyoga) , en cherchant à réduire les tensions, à améliorer la détente, en libérant notre action.

La contemplation de l'infini (Ananta) c'est découvrir l'infini dans la posture, c'est la conscience du souffle dans le corps et la conscience de la conscience.

La posture nous amène à prendre de plus en plus notre temps.

**La respiration de la vie quotidienne subit le monde extérieur et est inconsciente.
La respiration yogique devient consciente et prend une place de reine.**

L'être humain dans la philosophie du yoga est vu d'une façon globale, tout entier.

Pourquoi prendre le temps de respirer ?

Pour être mieux, pour soi, pour se sentir plus entier, plus vivant.

Mais, également pour nous permettre de développer nos fonctionnalités humaines au maximum ; nous permettre une meilleure circulation de notre énergie vitale et d'être dans Ananda (la joie), Ahimsa (la bienveillance) et Santi (la paix).

Par la pratique posturale, nous prenons conscience de notre corps et développons la présence à notre souffle.

La pratique en dynamique nous permet la meilleure mobilité possible du corps, réduit et élimine les obstacles, les raideurs, les blocages, les nœuds du corps et de l'esprit.

La pratique en statique nous met face à nous même en nous intériorisant davantage.

La pratique du Pranayama nous demande d'être détachés de notre corps tout en l'habitant avec notre présence au souffle. Les différentes techniques de respiration nous mettent dans un lien direct avec notre mental et nous aident à l'apaiser.

Car il s'agit bien de calmer notre mental et de lui redonner sa juste place.

La pratique des sons nous guide sur le chemin de l'allongement du souffle et du lâcher prise.

Aussi, développer le refuge de l'instant présent c'est prendre le temps de respirer et accueillir l'expérience telle qu'elle est.

C'est une méditation.

L'instant que nous nous donnons pour souffler au sens propre et au sens figuré va développer notre objectivité, nous permettre de voir plus clair et plus juste afin de mieux profiter du bonheur de la vie.