

Samedi 11 mai 2019

de 9h à 12h – MJC Allobroges à Grenoble

Intégrer la pratique dans sa vie quotidienne

Comment remettre en perspective sa pratique du yoga

Une démarche complète en Yoga,
qui ne se limite pas aux exercices physiques,
vise un changement radical de soi et de changer d'état.

Qu'est-ce que le yoga fondamentalement pour moi?
Une suite de postures et de respirations, ou plus encore?
Quand commence et quand se termine ma pratique du yoga?
Qu'est-ce que j'en attends?

La régularité de la pratique est essentielle

Postures clés et comment construire sa séance à la maison

en fonction du ressenti du moment et de l'objectif recherché

Intégrer la philosophie du Yoga: Yama et Niyama

Les Yamas sont les règles morales en société
qui permettent au yogi d'être en harmonie avec les autres et la société;
les Niyamas sont les observances qu'il pratique pour lui-même, ses disciplines
personnelles, pour progresser sur la voie spirituelle du yoga.

*« Je souhaite que les Yamas et Niyamas
soient pour toi des tremplins vers la liberté,
des outils quotidiens qui t'aident à tracer toi-même
ton propre chemin d'évolution. »*

* * *

Déroulement de l'atelier:

Exposé théorique sur la pratique des postures
Pratique de postures sur des durées variables : 5mn - 15mn - 30mn
Partage de parole sur le ressenti de chacun(e)
Pause de 15mn
Exposé théorique sur la philosophie du Yoga : Yama et Niyama
Exemples concrets dans la vie quotidienne
Partage de parole
Mantra de clôture de la séance