



Samedi méditatif

7 déc. 2024
9h00-12h30

Yoga

Le sens premier du mot yoga signifie « relier ».

Pratiquer le yoga permet d'unir les différentes parties du Soi (corps, mental, esprit) et de se relier aux autres, à Plus Haut que soi, au Divin.

S'inscrivant dans la lignée de T. K. V. Desikachar, cet enseignement aborde l'élève là où il- elle se trouve.

Il s'agit d'un yoga qui s'adapte à la personne et non l'inverse.

Il s'adresse à l'être dans sa totalité (corps, souffle, esprit) et est compatible avec toute conviction religieuse.

C'est une approche qui prépare à l'assise en silence, à la méditation et à la prière.

Cet atelier comportera une introduction à certaines pratiques de travail sur le souffle, ainsi qu'au Yoga Sutra de Patanjali.

La matinée sera suivie d'un pique-nique canadien pour ceux qui le souhaitent. A préciser lors de l'inscription.

animé par Isabelle Daulte

- enseignante de yoga diplômée
- accompagnante psycho-spirituelle

méditer
en
mouvement

méditer
et prier

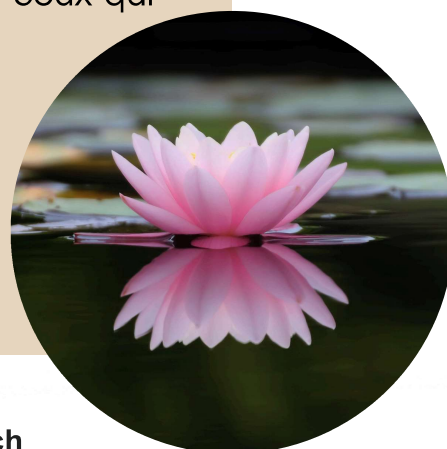
méditer
sans objet

« Le yoga est l'arrêt
des fluctuations
du mental »

Patanjali

« Notre corps
a une vocation
spirituelle,
il a une vocation
divine... »

Maurice Zundel



Inscription jusqu'au 2 déc. 2024 : isa.daulte1@bluewin.ch