

# ANANDA YOGA

## STAGE DE YOGA

LE SAMEDI 23 novembre 2019 de 9H à 12H

### Trois heures pour SOI, pour calmer l'agitation du mental

La **pleine conscience ou état méditatif** constitue le cœur du yoga, et nous pouvons expérimenter cela dans la pratique du yoga. Ce stage est l'occasion d'explorer et d'approfondir les différentes dimensions de l'être humain : la plus matérielle, le **corps**, la plus subtile, l'**esprit**, et bien sur le **souffle**, qui joue un rôle majeur en yoga. Ces dimensions sont interdépendantes, et nous les explorerons dans une démarche d'intériorisation progressive à travers diverses pratiques et techniques. Dans cette progression nous retrouverons notre centre et l'état de yoga où le mental est apaisé.

Au programme de cette matinée, séance de yoga, respiration profonde (pranayama), do in (auto massage), relaxation, méditation, mantra, créativité dans l'instant par le mouvement.....

18 personnes maximum

Ouvert à tous débutants ou confirmés

Pause thés, tisanes

*Inspirant, je calme mon corps.*

*Espirant, je souris.*

*Demeurant dans l'instant présent,*

*Je reconnais toute la merveille de cet instant.*

*Thich Nhat Hanh*

