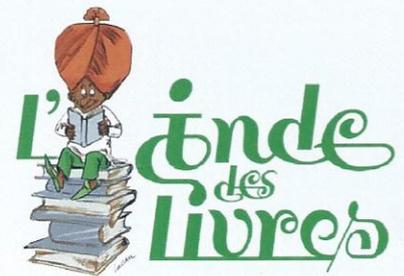




LES COMPTOIRS  
DE L'INDE



**SALON L'INDE DES LIVRES  
14 & 15 Novembre 2015 Mairie du 20<sup>ème</sup>**

**ATELIER YOGA**

**Par Bernard BOUANCHAUD, professeur-formateur de Yoga**

### LES TROIS PILIERS DU YOGA

#### PRESENTATION :

Le Yoga-sûtra de Patanjali est considéré comme le texte normatif du yoga. Il présente plusieurs définitions de cette discipline dont la suivante résume le yoga adapté à notre époque.

Tapah-svâdhyâya-îshvaranidhânâni kriyâ-yogah Y.-S.ch.2,s.1

- \* l'ascèse ou pratique de purifications avec positions et exercices respiratoires,
- \* la récitation des textes classiques : outils de réflexion et de connaissance de soi,
- \* le détachement vis-à-vis des résultats de l'action ou encore une attitude de dévotion envers une force supérieure ou une divinité.

Ces trois constituants résument le yoga adapté à notre époque dans laquelle un individu a conscience d'exister à travers son activité principalement professionnelle comme le montre la dévalorisation ressentie par ceux qui sont sans travail.

On peut aussi voir dans le yoga les trois volets suivants :

- \* physique et physiologique
- \* psychologique
- \* spirituelle

Les participants à cet atelier vont expérimenter les trois catégories d'outils correspondants :  
Les postures pour agir sur le physique et physiologique, les prânâyâma ou techniques respiratoires pour le plan psychologique et enfin les sons (mantra) pour la dimension spirituelle.

#### **HORAIRE :**

Le dimanche 15 novembre 2015 de 11H00 à 12H30 Salle No1

#### **INSCRIPTIONS PREALABLE :**

Obligation de vous inscrire avant le 10 novembre 2015 sur l'e-mail

[Comptoirs-inde@wanadoo.fr](mailto:Comptoirs-inde@wanadoo.fr)

Indiquer :

- \*vos noms, prénom, e-mail, téléphone
- \*si contre-indications médicales
- \*difficultés importantes de santé
- \*préciser, en quelques mots, vos attentes.

**Le Président  
Douglas GRESSIEUX**