

SALON L'INDE DES LIVRES
19 & 20 Novembre 2016 Mairie du 20^{ème}
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
- * spirituel

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

HORAIRE :

Le dimanche 20 novembre 2016 de 11H30 à 13H00 Salle No1

INSCRIPTION PREALABLE :

Obligation de vous inscrire avant le 14 novembre 2016 sur le-mail : 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.