



ATELIERS YOGA 2022-2023

## Pratiques autour des 5 sens



*« A quoi servent les sens dans la pratique du yoga ?  
Comment s'en servir, comment les retourner vers l'intérieur et pourquoi ?  
En quoi consiste **Pratyahara**, le retrait sensoriel décrit dans les textes du Yoga ?  
Quelles sont les pratiques de centrage, de concentration qui vont permettre de canaliser nos sens, de ressentir ce pratyahara comme le point de passage vers la méditation ? »*

*Michèle Lefèvre*

Chaque atelier se déroulera sur la même base :

- **Temps d'assise** avec mantra suivi d'un 1<sup>er</sup> temps méditatif
- **Pratique** des kriya (nettoyage, purification), Karana (enchainements), Asana (posture), Pranayama ( technique du souffle)
- **Yoga Nidra** : installation d'une relaxation profonde conduisant à un état méditatif.

## 5 ateliers yoga ....

- 26 novembre 2022 avec Patricia
- 7 janvier 2023 avec Judith
- 18 mars 2023 avec Patricia
- 1<sup>er</sup> avril 2023 avec Judith
- 10 juin 2023 avec Patricia

## .... Et 1 atelier yoga et sono thérapie (en projet, à confirmer)

- 25 février avec Judith et Arnaud Blandin, Aurelia Dubsy, sono et musicothérapeutes

Tous les ateliers se déroulent le **samedi matin de 9 h à 12 h** au **centre Boiron Granger**, 55 rue Pierre Baratin à Villeurbanne.

*La salle mise à notre disposition est chauffée, dotée d'un parquet et très lumineuse.*

*Pour la pratique et pour votre confort, prévoyez un tapis, un support d'assise et de quoi vous couvrir (plaid, couverture) et éventuellement un coussin peu épais pour soutenir la tête, un coussin à placer sous les genoux pour détendre le bas du dos.*