



ATELIERS YOGA 2023-2024

Les Pancha Kosha

Les 5 enveloppes de l'Âme



Nous vous proposons 5 ateliers, comme un parcours initiatique, où nous déploierons toutes les techniques du Yoga (mantra, asana, pranayama, bandha, mudra, relaxations, visualisations, méditation) pour évoluer vers une intégration de ces 5 Kosha.

Selon les textes traditionnels du Yoga, l'être humain est constitué de cinq enveloppes ou *pancha Kosha*. Le terme Kosha signifie enveloppe, gaine, fourreau.

Ils s'imbriquent, depuis notre corps physique jusqu'aux niveaux les plus subtils de notre Être.

L'Homme possède donc un corps physique, un corps subtil où circulent des énergies, un corps mental, un corps psychique et un corps spirituel.

Grâce aux disciplines du Hatha/Raja Yoga, nous pouvons devenir plus conscient de ces enveloppes.

Chaque atelier se déroulera sur la même base :

- **Temps d'assise** avec mantra suivi d'un 1^{er} temps méditatif
- **Pratique** des kriya (nettoyage, purification), Karana (enchainements), Asana (posture), Pranayama (technique du souffle)
- **Relaxation / méditation**

5 ateliers yoga

- **25 novembre 2023 avec Patricia**
- **27 janvier 2024 avec Judith**
- **9 mars 2024 avec Patricia**
- **30 mars 2024 avec Judith**
- **25 mai 2024 avec Patricia**

.... Et 2 ateliers yoga et sono thérapie

- **10 février 2024 avec Judith**
- **8 juin 2024 avec Patricia**

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.