



Nava Rasa **Les 9 saveurs ou états intérieurs**

La culture indienne décrit 9 états intérieurs ou « saveurs » qui correspondent à des sensations physiques et mentales qui se relient à nos émotions.

L'Amour, la Joie, l'Émerveillement, le Calme, la Colère, le Courage, la Tristesse, la Peur, le Dégout

Nous les expérimentons tous, en traversant les hauts et les bas de la Vie.
Un Rasa vient et s'exprime en nous, avant de laisser la place à un autre état intérieur.

« Chaque instant, chaque vécu a sa propre couleur ».

Durant 5 rencontres, nous vous proposons d'explorer ces 9 « saveurs ».
Ensemble, nous adapterons la pratique du yoga pour révéler les Rasa, reconnaître en soi ceux qui développent notre sentiment de bien-être, ceux qui nous parlent de nous, nous font souffrir.

Et partant de là où nous en sommes exactement, cheminer vers une meilleure connaissance de soi et un sentiment d'être « dans son axe ».

- Samedi 15 novembre avec *Patricia* : de l'ancrage vers le Calme
- Samedi 13 décembre avec *Judith* : du Dégout vers l'Émerveillement
- Samedi 17 janvier avec *Patricia* : de la Peur au Courage
- Samedi 28 février avec *Judith* : de la Colère à la Joie
- Samedi 28 mars avec *Judith* : de la Tristesse à L'Amour

Dans ce voyage que nous allons faire cette année, nous nous inspirons des réflexions et pratiques de Michèle Lefèvre (Yogamrita), qui partage avec générosité ses enseignements au fil des années.

