



YAMAS & NIYAMAS

Les principes de vie du yoga

La tradition du yoga nous a transmis, à travers les **Yoga Sûtras de Patañjali**, un chemin de connaissance et de transformation de soi.

Ce texte philosophique, véritable guide de pratique, nous invite à observer notre fonctionnement, notre relation aux autres et à nous-mêmes, afin de devenir plus conscients, plus libres et plus présents à ce que nous vivons.

Parmi les huit membres du yoga, Patañjali nous présente les **Yamas et les Niyamas**, deux premières étapes qui nous donnent des repères pour avancer sur ce chemin.

Les **Yamas** concernent notre relation aux autres et au monde. Les **Niyamas** concernent notre relation à nous-mêmes.

Ces principes ne sont pas des règles à appliquer de manière rigide, ni des idéaux à atteindre. Ils sont avant tout **des invitations à observer, à questionner et à expérimenter**.

À travers **nos rencontres**, nous vous proposons d'explorer ces dix principes en associant à chaque Yama un Niyama. Nous partirons de la pratique du yoga, du corps, du souffle et de l'attention pour observer comment ces enseignements peuvent prendre vie sur le tapis. Le yoga ne se limite pas à ce qui se passe pendant la séance. **Ce que nous expérimentons sur le tapis peut devenir un éclairage pour notre quotidien.**

Nous chercherons ainsi à reconnaître nos automatismes, nos résistances, nos élans, et à découvrir d'autres manières d'être en relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec ce qui nous entoure.

Partir de là où nous sommes, sans jugement, pour apprendre à nous observer avec plus de conscience et de bienveillance.

Au fil des rencontres, les Yamas et les Niyamas deviendront de véritables **outils concrets de connaissance de soi**, capables de nous accompagner dans les petits comme dans les grands moments de la Vie.

Un chemin pour pratiquer le yoga **sur le tapis, et au-delà du tapis.**