

LES STAGES

Dimanche 10 novembre 2023 :

Pratiquer dans le monde moderne

Salle de l'Ecoquartier, mail Françoise Dolto, 31520 RAMONVILLE ST AGNE

le stage aura lieu à l'école maternelle de Rieumes !

En ces temps où tant d'entre nous vivons sous pression, embarqués dans le courant de la consommation, de la compétition, sommés explicitement ou implicitement d'être efficaces et productifs à tous points de vue, engloutis par le flot constant d'informations si souvent anxiogènes... que deviennent notre joie de vivre, notre humanité, le sens de nos existences ?

La pratique du yoga est une réponse, encore faut-il veiller à ce qu'elle ne devienne pas un nouveau challenge pour chercher la perfection ou la performance du corps, ou bien un moyen de supporter les pressions sans y perdre la santé, sans se révolter, d'accepter l'inacceptable parfois ! « Rester zen », comme on le dit maintenant couramment...

Nous partagerons autour de ce sujet et pratiquerons en étant attentives, attentifs, aux recommandations des textes : respect, authenticité, justesse, contentement, modération... en nous connectant au rythme naturel du corps, tellement plus lent que celui du mental !

Horaires : 9h30 à 17h30 ; pique-nique à partager le midi

Participation : 75 €

Dimanche 4 février 2024 à Beaumont s/Lèze

Yoga du son

Horaires : 9h30 à 17h30 ; pique-nique à partager le midi

Participation : 75 €

Dimanche 26 mai 2024 à Rieumes, école maternelle

La notion d'Espace dans la pratique du Yoga

Nous employons souvent la formule « ici et maintenant » pour nous aider à passer de la dispersion à la concentration.

Nous créons des pauses dans la pratique pour nous rappeler à la présence : en préalable, entre les séries de mouvements ou les postures, à l'intérieur d'une série...

Nous développons la conscience des lieux de notre corps, l'attention à la localisation des sensations, à la perception de la droite et la gauche, l'avant et l'arrière, la terre et le ciel...

et cette pratique nous amène à faire l'expérience d'un « espace » particulier : au-delà du temps, « maintenant » nous fait goûter l'éternité, au-delà des lieux, « ici » devient infini

Au-delà du fonctionnement mental, nous retrouvons notre Centre. C'est un dépassement de notre « petit moi » et une fusion avec le « Grand Tout ».

Horaire : 9h30 à 17h30 ; pique-nique à partager le midi

Participation : 75 €