

Atelier Yin Yoga & Méditation - Pratique & Théorie - Langue : Français FR

LA DÉFINITION DU YOGA DÉVOILÉE

Cette **immersion** propose une exploration de la vision et de l'intention du yoga que l'on retrouve dans les écritures classiques telles que les Yoga Sutras ou les Védas, appelées Dhyana Yoga ou Yoga de la méditation. Elles convergent vers une compréhension de la nature de l'esprit. Les qualités qui caractérisent la pratique du Yin Yoga, telles que l'immobilité, l'introspection et l'observation, sont absolument propices à la méditation et à son étude.

Le **Yin Yoga** nous rapproche naturellement de l'expérience méditative. L'approche calme et détendue permet au pratiquant de se fondre avec aisance dans la conscience de la respiration. Les asanas sont principalement conçues pour ouvrir le bas du corps, ce qui permet de rester assis plus longtemps sans ressentir de gêne.

PROGRAMME DE L'ATELIER

VENDREDI 16 JUIN 2023 : 18.00-20.00 - 2 heures ouvert à tous

Pratique - The Tao of Yoga (se mouvoir vers l'immobilité)

Les extrêmes et la voie du milieu. Cette séquence jouera avec le Bhava "l'humeur" de la classe et particulièrement sur la courbe énergétique de la pratique. Elle commence par des mouvements taoïstes Yang et se termine par une concentration de l'esprit sur un seul point focal.

SAMEDI 17 JUIN 2023 : 9.00 -12.00

1ère session - Pratique - Yin Yoga pour la colonne vertébrale.

Cette séquence cible la colonne vertébrale en explorant ses six directions, en décompressant les disques intervertébraux et en libérant les tensions et stagnations des tissus profonds autour du segment lombaire et le long de la colonne vertébrale.

Pause - 10m

Théorie - La Définition du Yoga

Décryptage de la définition du yoga donnée dans son exposé des sutras. Yogash Citta Vritti Nirodhah - Le yoga est le contrôle de l'esprit conceptuel. Cette première présentation posera les bases des Yoga Sutras en partant de la philosophie Samkhya que Patanjali utilise comme trame de son traité.

Pause déjeuner - 12-13.30

SAMEDI 17 JUIN 2023 : 13.30 - 16.30

2ème session - Théorie - Le Citta - Ou notre champ de perception, dans lequel se manifestent les Vrittis (fluctuations de l'esprit).

Le Citta est un concept clé de la psychologie yogique, et l'un des moins explicités dans les sutras. Explorons et comprenons les subtilités de Manas : le mental, Ahamkara : l'ego et Buddhi : la raison.

Pause 10m

Pratique - Yin Yoga & Méditation

Un cours introspectif qui nous conduit à travers une séquence lente et relaxante vers un calme établi. Cultivant un sens aigu de l'observation. Pour conclure par une méditation sur un seul point focal (Eka-Grata).

DIMANCHE 18 JUIN 2023 : 9.00 -12.00

1ère session - Pratique - Yin Yoga pour les hanches.

Cette séquence est centrée sur le bassin et utilise des fentes profondes et des mouvements du bas du corps pour manipuler la compression autour des hanches et explorer notre amplitude de mouvement.

Pause 10m

Théorie - Nirodha - Ou contrôle, canalisation, inhibition des impositions de l'esprit conceptuel.

Nirodha, ou la pratique du yoga, le contrôle de l'agencement de l'esprit est défini par Sri Patanjali par deux terminologies : Abhyasa et Vairagya ou la pratique et le renoncement. Que veut dire Patanjali ? Comment intégrer une partie de ses enseignements.

Pause déjeuner - 12-13.30

DIMANCHE 18 JUIN 2023 : 13.30 - 16.30

2ème session - C'est le moment de la séance de questions-réponses.

Prenons le temps de récapituler ces remarquables révélations de Sri Patanjali et d'en tirer des conclusions.

Pause 10m

Pratique - Yin Yoga & Méditation

Un cours introspectif qui nous conduit à travers une séquence lente et relaxante vers un calme établi. Cultivant un sens aigu de l'observation. Pour conclure par une méditation sur un seul point focal (Eka-Grata).