



# STAGES DE YOGA 2024

LIEU : 241 chemin du David à **BILIEU** (Isère)

DATES : Janvier à Juillet 2024

## 1- TROIS RENCONTRES : S'ASSEOIR RESPIRER MÉDITER

*(1 heure, 8 participants maxi)*

**SAMEDIS 27 JANVIER, 6 AVRIL, 1<sup>er</sup> JUIN, de 10h00 à 11h00**



Ces séances d'une heure comprennent, pour chacune :

- 10 mn de MOUVEMENTS et POSTURES de yoga (âsana), pour délier le corps
- 20 mn de TECHNIQUES RESPIRATOIRES (prânâyâma), pour favoriser le calme et l'intériorité
- 20 mn, pour un espace dédié à la MÉDITATION (dhyâna)
- 10 mn de partages

L'objectif de ces rencontres est d'installer une régularité dans le travail respiratoire. Celle-ci conduira naturellement à un espace de paisible intériorité et de méditation.

**TARIF : 25 € séance à l'unité 60 € les 3 séances**

## 2- DEUX STAGES À LA JOURNÉE

*(8 participants maxi)*

### STAGE 1 : COMMENT LA RESPIRATION INFLUE-T-ELLE LA POSTURE ?

**SAMEDI 9 MARS, de 10h00 à 16h00**



Nous verrons par la pratique de séances diverses et d'ateliers, comment nous pouvons nous rapprocher de la posture telle qu'elle est définie dans le texte ancien des Yoga-Sûtras de Patanjali. A savoir, la recherche de l'équilibre entre la stabilité et la rigueur, et également, la détente et le bien-être.

Nous connaissons surtout le yoga par le biais des postures et du travail corporel, favorisant la santé physique et mentale, à condition que ce travail s'accompagne d'une utilisation intelligente du souffle. Le fait de se sentir intime avec la respiration et les sensations qu'elle procure, se révèle être un élément fondamental propice à notre alignement et à notre épanouissement

Cette journée de stage comprend **3 pratiques, ateliers et réflexions** autour du thème proposé.

Pause déjeuner sur place 1h (*apporter un pique-nique froid*) - *boissons offertes (café, infusion)*.

**TARIF : 55 € stage à l'unité 90 € pour les 2 stages**

## STAGE 2 : LES POSTURES INVERSÉES



**SAMEDI 4 MAI, de 10h00 à 16h00**

Tout comme les postures de profonde flexion arrière, les postures inversées dans lesquelles la position de la tête se trouve plus basse que celle de l'abdomen, peuvent paraître déstabilisantes au début, car elles se distinguent radicalement des trois positions debout, couchée et assise, prises habituellement.

Elles nous invitent cependant à porter sur le monde un regard différent, et les bienfaits physiques, mentaux et émotionnels sont profonds, dès lors qu'elles sont pratiquées avec ajustement.

Leurs effets généraux ressentis dans une pratique régulière, sont décrits dans les textes de yoga anciens et peuvent se résumer à deux fonctions importantes : le ralentissement du vieillissement, et l'accroissement des fonctions de digestion et d'assimilation.

Cette journée de stage comprendra **3 pratiques, ateliers et réflexions** autour du thème proposé.

Pause déjeuner sur place 1h (*apporter un pique-nique froid*) - *boissons offertes (café, infusion)*.

**TARIF : 55 € stage à l'unité**

**90 € pour les 2 stages**



## 3- STAGE D'ÉTÉ

*(8 participants maxi)*

**LE YOGA et LES YAMAS** (les 5 *PRINCIPES DE VIE* en relation avec le monde extérieur)

**SAMEDI 6, DIMANCHE 7, LUNDI 8 JUILLET, de 09h30 à 17h30**

Au-delà des postures, des exercices respiratoires et de méditation, le yoga inclut des principes de vie universels et personnels, représentants des outils, des miroirs pour se connaître, être en paix et en harmonie avec soi et le monde extérieur.

Ces principes de vie font partie des 8 membres, ou 8 voies du yoga, qui sont au coeur du Yoga-Sûtra de Patanjali (*un des textes anciens de référence sur le yoga*). Ils sont comme des phares qui guident le yogi dans sa relation au monde.

Il convient d'envisager que l'installation des YAMAS dans la pratique du yoga et de sa vie quotidienne, découlent d'une transformation qui s'opère progressivement en soi, et mènera à un apaisement intérieur et à son propre épanouissement.

Chaque journée de stage comprendra **3 pratiques et ateliers**, ainsi qu'une **étude sur la vision du Yoga sur les Yamas**, selon le livre ancien des **Yoga-Sûtra de Patanjali**.

Pause déjeuner à l'extérieur : 2 heures

**TARIF : 195 € stage complet de 3 jours**

*Enseignement Sylvette Delacour Dollet – YOGA Formation Viniyoga*

*tél : 06 84 82 22 16 / mail : sylvette.del@gmail.com / site Internet : sylvettedelacourdollet-yoga.fr*