

NOUVEAU

DINACHARYA

Le yoga de la pratique à la théorie

EN 4 MODULES DE 2 WEEK-ENDS CHACUN
Par Zoom





DINACHARYA

YOGA
de la pratique à
la théorie

donner un sens à sa pratique
découvrir la philosophie des
YOGA SUTRA de Patanjali
texte fondateur du yoga
d'aujourd'hui.

« Dinacharya » signifie « routine quotidienne ». Le yoga est bien plus qu'une pratique de postures sur un tapis, il est une façon de vivre.

Je vous propose de découvrir cette philosophie de vie et de vous donner des outils pour qu'elle vous accompagne au quotidien.

C'est une voie vers un meilleur équilibre de vie et une connaissance de soi plus subtile.

Nous étudierons principalement les « YOGA SUTRA » de Patanjali.

Selon Patanjali, la connaissance se fait de trois façons : l'étude des textes anciens, la transmission par une tierce personne et l'expérience personnelle.

Ces modules comprendront :

- une partie théorique d'étude des Yoga Sutra
- une application concrète par une pratique de postures,
- et un dialogue entre participants pour que chacun y mette ses propres mots.

Chaque module sera préparé par un document envoyé en amont qui permettra aux participant-es d'avoir une première réflexion personnelle sur le sujet.

L'inscription se fait après un entretien individuel.

L'inscription donne accès au cours en direct ainsi qu'à l'enregistrement du cours.

Si vous ne pouvez assister à une session en direct, vous pourrez ainsi rattraper le cours. Cependant, la présence aux cours en direct est souhaitée et recommandée, l'échange étant une partie intégrante de l'enseignement.

DATES :

Samedi et Dimanche, de 9h à 12h.

Module 1 : 1 et 2 Octobre ; 12 et 13 Novembre ;

Module 2 : 17 et 18 Décembre ; 21 et 22 Janvier ;

Module 3 : 18 et 19 Mars, 22 et 23 Avril ;

Module 4 : 27 et 28 Mai ; 24 et 25 Juin

(le module 4 ne peut se faire sans le module 3)

300 € par module de 2 week-ends (4x3h)

QUI SUIS-JE ?

Je pratique le yoga depuis plus de 20 ans.

J'ai été formée par Marina Margherita, et suis diplômée de l'Institut Français de Yoga, fondé par des élèves du maître indien TKV Desikachar, lui-même fils et disciple de Krishnamacharya, le maître yogi à l'origine de la plupart des courants de yoga que nous connaissons aujourd'hui.

J'ai à cœur de transmettre le yoga de cette lignée, en restant fidèle à sa forme à la fois simple et totale, intégrant, au-delà des postures, la respiration, la méditation et la philosophie de vie des grands textes classiques de cette culture de l'Inde.

Je continue mes recherches auprès de divers professeurs en France et en Inde, en suivant des stages, des conférences, des ateliers.