

THÈME

Le "Yoga Sutra", traité de philosophie très ancien mais très moderne dans son approche de l'humain, analyse les obstacles à notre épanouissement et propose des actions concrètes pour s'en libérer.

C'est un outil magnifique et indispensable pour mieux appréhender les situations difficiles et les gérer au mieux.



YOGA ET ÉCRITURE

La méthode « yoga et écriture » que je pratique consiste en ateliers d'expression écrite en lien avec les thèmes du stage. Le but est que chacun, avec ses propres mots, s'approprie des concepts abstraits et puisse les appliquer de façon concrète pour lui-même.

PROFESSEURE



SYLVIE CHAUVET
professeure diplômée de l'IFY

Pour moi la philosophie du yoga est indissociable de la pratique. Le yoga a donné du sens à ma vie et j'ai à coeur de transmettre cet art de vivre.

déroulement

Lors de ce stage, nous étudierons des extraits de ce texte avec leurs applications concrètes.

Nous verrons comment les valeurs du yoga accompagnent la pratique des postures.

Chaque journée comprendra au moins deux séances de yoga et une méditation. Ainsi qu'un atelier « yoga et écriture » pour aborder les concepts philosophiques.

TARIFS

enseignement : 350 euros

Hébergement en pension complète
300 euros

chambre individuelle
supplément 60 euros

À partir de 10 personnes
15 personnes maximum

