

2018.05.20 - Matinée de yoga - 5. Anandamayakosha, l'enveloppe de félicité

LIEU: Salle de danse de Plouigneau (29) DATE: 20 mai 2018 Cette matinée de yoga fait partie d'un cycle de 5 matinées d'approfondissement des Kosha (enveloppes ou corps).



Référence :kosha5

Prix :28.00 €

2018.05.20 - Matinée de yoga - 5. Anandamayakosha, l'enveloppe de félicité

Cette matinée de yoga fait partie d'un cycle de 5 matinées d'approfondissement des 5 Kosha. Kosha signifie en sanskrit «gaine», «enveloppe». Il s'agit des différentes enveloppes, couches de l'être ou corps, partant du plus dense, l'enveloppe physique, au plus subtil, l'enveloppe de félicité.

Il n'est pas nécessaire de vouloir suivre tout le cycle pour participer.

Public: Les matinées de yoga sont destinées à toute personne initiée au yoga, apte à la pratique, et souhaitant approfondir son yoga.

Programme: «5. Anandamayakosha, l'enveloppe de félicité»

dimanche 20 mai 2018

de 9h30 à 13h

à [lasalle de Danse de Plouigneau](#) (29)

avec [Michèle Lefèvre](#)

Programme de la matinée:

L'exposé de cette cinquième matinée de yoga montrera la nature d'Anandamayakosha (le corps de félicité) et suggérera des pratiques du yoga intégral permettant de contacter profondément et de travailler sur cette enveloppe de notre être.

Exposé sur Anandamayakosha, l'enveloppe de félicité Hatha Yoga postural: Asana (postures) et Mudra (gestes visant à canaliser l'énergie) Pranayama : explication et pratique de techniques de respiration Chant de Bija et Mantra (yoga du son) Méditation avec Hasta Mudra (gestes des mains)

(avec une pause de 15 minutes en milieu de matinée)

Après la matinée de yoga, chaque participant recevra la présentation (format pdf), en guise de support.

Réduction de prix

L'école Yogamrita propose une réduction de prix sur les frais pédagogiques de ses cours et de ses stages, aux étudiants, aux demandeurs d'emploi, aux retraités et aux stagiaires suivant une formation de longue durée (de 6 mois ou plus) auprès de l'école Yogamrita. Pour en savoir plus, consulter les [CGV, sous les paragraphes B.2.3.1. et suivants](#).

En quoi consiste une pratique de yoga intégral?

La pratique de yoga intégral comporte des postures (Asana), des Mudra (gestes du corps) et Hasta Mudra (gestes des mains), des techniques de respirations (Pranayama), de la relaxation (Nidra), des techniques de concentration, de la méditation (Dharana et Dhyana), du chant (yoga du son, Nada Yoga ou Mantra Yoga), un enseignement du yoga.

Le Yoga intégral propose de mettre en application les approches des principales branches du yoga. En Inde, on explique qu'action, émotion et intelligence sont les trois chevaux qui tirent le chariot qu'est le corps. Ils devraient travailler en parfaite harmonie. Alors seulement le chariot se déplacera sans difficulté. Le Yoga intégral ou Yoga de la Synthèse vise à développer la tête [connaissance, sagesse], le cœur [l'amour et la compassion] et la main [l'action juste].

Apporter:

Un tapis de yoga Une couverture pour la relaxation De l'eau pour vous désaltérer De quoi prendre des notes si souhaité.

Lieu de la matinée de yoga:

Les matinées de yoga ont lieu à la:

Salle de danse de Plouigneau

Plateau Couvert

Rue de la Libération

29610 Plouigneau

Pour voir l'itinéraire et plus d'informations, voir aussi la [page du lieu des matinées de yoga](#).

Dates des 5 matinées de yoga du cycle 2017-2018:

Les cinq matinées de l'année scolaire ont pour thème les **5 Koshas** (les 5 enveloppes ou corps):

dimanche 8 octobre 2017 : 1. Annamayakosha, l'enveloppe physique **dimanche 3 décembre 2017** : 2. Pranamayakosha, l'enveloppe physique **dimanche 4 février 2018** : 3. Manomayakosha, l'enveloppe physique **dimanche 25 mars 2018** : 4. Vijnanamayakosha, l'enveloppe physique **dimanche 20 mai 2018** : 5. Anandamayakosha, l'enveloppe physique

Il n'est pas nécessaire de vouloir suivre tout le cycle pour participer.

[Lien vers la fiche d'inscription](#)