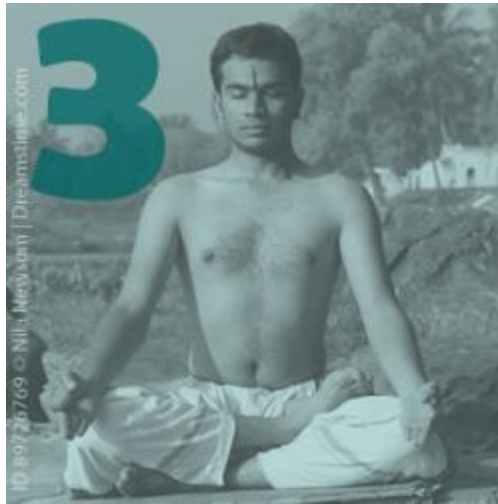


2019.02.24 - Matinée de yoga - 3. De la posture à la méditation

LIEU: Salle de danse de Plouigneau (29) DATE: 24 février 2019 Cette matinée de yoga fait partie du cycle de 6 matinées 2018-2019 d'approfondissement du yoga.



Référence :mat18-19-003

Prix :38.00 €

2019.02.24 - Matinée de yoga - 5. Anandamayakosha, l'enveloppe de félicité

Cette matinée de yoga fait partie du cycle de 6 matinées 2018-2019 d'approfondissement du yoga.

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: 2019.02.24 - Matinée de yoga -3. De la posture à la méditation»

dimanche 24 février 2019

de 9h30 à 13h

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

avec [Michèle Lefèvre](#)

Programme de la matinée:

L'exposé de cette troisième matinée de yoga sera consacré, dans une première partie, à la pratique posturale, et notamment à la tenue prolongée des postures. Puis, dans la deuxième partie, exposera la pratique de la méditation, ses fondamentaux, les principales méthodes de méditations et les objectifs de cette pratique.

Exposé sur la tenue des postures de yoga et sur la méditation 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 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 6 matinées de yoga du cycle 2018-2019:

Voici les dates des 6 matinées d'approfondissement du yoga de l'année scolaire:

dimanche 30 septembre 2018: 1. Pratique du yoga et regard intérieur : les Drishti

dimanche 18 novembre 2018: 2. Yoga & approfondissement du Pranayama

dimanche 24 février 2019: 3. De la posture à la méditation

dimanche 7 avril 2019: 4. Yoga, Ayurveda et cure de printemps

dimanche 19 mai 2019: 5. Hasta Mudra (gestes des mains) et Asana (postures) (1)

dimanche 30 juin 2019: 6. Hasta Mudra (gestes des mains) et Asana (postures) (2)

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

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