

**2020.06.21 - Matinée de yoga - 7. Les 5 sens - de Dharana (concentration) à Dhyana (méditation)**

LIEU: Salle de danse de Plouigneau (29) DATE: 21 juin 2020 Fait partie du cycle de 7 matinées 2019-2020 "Des 5 sens au Yoga et à la Méditation". On peut s'inscrire à 1 matinée, 2, ... ou +



**Référence :**mat19-20-007

**Prix :**38.00 €

**2020.06.21 - Matinée de yoga - 7. Les 5 sens - de Dharana (concentration) à Dhyana (méditation)**

Cette matinée de yoga fait partie du cycle de 7 matinées 2019-2020 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.

## Cycle «Des 5 sens au Yoga et à la Méditation»

# Matinée de yoga - 7. Les 5 sens:de Dharana (la concentration) à Dhyana (la méditation)

**dimanche 21 juin 2020**

de 9h30 à 13h

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

avec [Michèle Lefèvre](#)

## Programme de la matinée:

L'exposé de cette septième et dernière matinée de yoga de ce cycle rappellera l'importance des 5 sens dans la vie de tous les jours... Les textes traditionnels du yoga parlent souvent des 5 sens et répètent que le yoga cherche à "retourner les sens vers l'intérieur". Comprendre en quoi les sens sont à la fois des facteurs de dispersion et d'intériorisation sera l'objet des matinées de l'année 2019-2020. Nous verrons ensuite comment le yoga propose d'utiliser "Prathyahara" (le retrait des sens), pour plonger en "Dharana", l'état de concentration, puis en Dhyana, l'état de méditation. Qu'est-ce que Dhyana, fondamentalement ? Quel est son lien avec la conscience sensorielle ? Comment pratiquer judicieusement Dhyana ? Nous éclairerons cette démarche à la lumière des textes traditionnels et des yogis d'aujourd'hui. Puis nous explorerons en quoi la pratique de la méditation améliore grandement la vie quotidienne et la pratique du Yoga, des Asana, du Pranayama, des Mudra.

Exposé sur la sensorialité. Qu'est-ce que Dhyana (l'état de méditation), fondamentalement ? Quel est son lien avec la conscience sensorielle ? Comment pratiquer judicieusement Dhyana ? Nous éclairerons cette démarche à la lumière des textes traditionnels et des yogis d'aujourd'hui. Comment le yoga propose d'utiliser "Prathyahara" (le retrait des sens), pour plonger en "Dharana", l'état de concentration, puis en Dhyana, l'état de méditation. En quoi la pratique de la méditation améliore grandement la vie quotidienne et la pratique du Yoga, des Asana, du Pranayama, des Mudra ? Hatha Yoga postural: Tenue prolongée des Asana (postures) et Mudra (gestes visant à canaliser l'énergie) Pranayama : explication et pratique de techniques de respiration Méditation avec Hasta Mudra (gestes des mains) Chant de Bija, Mantra et Kirtan (yoga du son)

(avec une pause de 10 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 respiration (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](#).

### **Cycle «Des 5 sens au Yoga et à la Méditation»**

### **Dates des 7 matinées de yoga du cycle 2019-2020:**

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

**dimanche 22 septembre 2019:** 1. Les 5 sens - le Toucher

**dimanche 13 octobre 2019:** 2. Les 5 sens - la Vue

**dimanche 17 novembre 2019:** 3. Les 5 sens - l'Ouïe

**dimanche 12 janvier 2020:** 4. Les 5 sens - l'Odorat, le Goût et le sens de l'Equilibre

**dimanche 9 février 2020:** 5. Les 5 sens - Prathyahara (retrait des sens)

**dimanche 17 mai 2020:** 6. Les 5 sens - de Prathyahara à Dharana (concentration)

**dimanche 21 juin 2020:** 7. Les 5 sens - de Dharana à Dhyana (méditation)

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



ID 138491675 © Mikhail Spaskov | Dreamstime.com



ID 140997213 © Fizkes | Dreamstime.com

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