

**2022 03 - Matinée de yoga - 2. Les 3 Guna - Rajas, la transformation - EN PRESENTIEL**

PRÉSENTIEL LIEU: Salle de danse de Plouigneau (29) DATE: 13 mars 2022 INTERVENANTE: Michèle Lefèvre Fait partie du cycle de 3 Matinées de Yoga 2022 "Les 3 Guna"



**Référence :** mat22-2Rajas

**Prix :** 40.00 €

**2022 03 - Matinée de yoga - 2. Les 3 Guna - Rajas, la transformation**

Cette matinée de yoga fait partie du cycle de 3 matinées 2022 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.

**Nombre de participants :** minimum 10 (maximum: 24).

## Cycle «Les 3 Guna de Prakriti (la Nature)»

# Matinée de yoga - 2. Rajas, la force de transformation de mouvement - EN PRESENTIEL

**dimanche 13 mars 2022**

de 9h30 à 13h

à la [salle de Danse de Plouigneau](#) (29)

avec [Michèle Lefèvre](#)

## Programme de la matinée:

Le cycle 2022 aborde les 3 Guna ou formes de l'énergie fondamentale de la Manifestation (Prakriti). Cette approche sera orientée sur la pratique du Yoga, avec, auparavant, une partie "exposé".

Le début de chaque Matinée permettra d'approfondir la thématique du jour.

Puis la pratique consistera à préparer les Asana en subtilité, de façon adaptée, à la lumière de la connaissance du corps, des articulations et des fascias. Nous allons ancrer la pratique posturale, à partir d'adaptations de postures traditionnelles du yoga, puis explorer les postures et leurs variations, afin de les affiner, de mieux les intégrer. Avec corrections individuelles.

L'objectif de chaque matinée est de se reconnecter à sa Nature profonde.

## Structure de la Matinée de yoga:

### Exposé théorique:

A. Rappel sur les 3 Guna

B. Approfondissement du Guna Rajas (textes, pratique, ...), , en faisant appel à la philosophie du yoga, à la pratique du yoga et à la vie quotidienne **Hatha Yoga postural**: Pratique posturale et respiratoire avec pour thématique [l'équilibration fondamentale de la pratique entre les 3 Guna](#) puis [l'exploration de Rajas, en tant que force de transformation, de nettoyage ou purification et de mouvement](#). Nous verrons donc comment diminuer Rajas, l'augmenter, l'équilibrer, en fonction des situations. Nous verrons aussi comment il participe

à certaines pratiques de yoga...

Travail postural complet. **Pranayama** spécifique à la thématique. **Méditation** avec Hasta Mudra (gestes des mains) pour explorer les Guna. **Chant** de Bija, Mantra pour explorer les Guna.

(avec une pause de 10 minutes en cours de matinée)

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

## 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

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

## Cycle «Les 3 Guna de Prakriti (la Nature)» **Dates des 3 matinées de yoga du cycle 2022:**

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

**dimanche 23 janvier 2022:** 1. Tamas, la force d'inertie, obscurité, récupération

**dimanche 13 mars 2022:** 2. Rajas, la force de transformation et du mouvement

**dimanche 15 mai 2022:** 3. Sattva, la force d'équilibre, de pureté et de clarté

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](#)