

Lieu : SAINT-GENIS D'HIERSAC 16570

Salle des fêtes Route des Meulières

Date et Heures : dimanche 3 octobre 2021 de 9 h 30 à 18h 00

Pass sanitaire obligatoire

Coût : Adhérents : 30 euros
Non adhérents : 30 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes

Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

A noter : conférence gratuite dans cette même salle samedi 2 octobre sur le thème de l'équilibre à 15h45.

Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager.

Lieu : SAINT-GENIS D'HIERSAC 16570

Salle des fêtes Route des Meulières

Date et Heures : dimanche 3 octobre 2021 de 9 h 30 à 18h 00

Pass sanitaire obligatoire

Coût : Adhérents : 30 euros
Non adhérents : 30 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes

Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

A noter : conférence gratuite dans cette même salle samedi 2 octobre sur le thème de l'équilibre à 15h45.

Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager.



ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes

L'ÉQUILIBRE

Stage dimanche 3 octobre 2021

Conférence samedi 2 octobre sur le même thème

Cette conférence est ouverte à tous et elle vous est offerte.



ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes

L'ÉQUILIBRE

Stage dimanche 3 octobre 2021

Conférence samedi 2 octobre sur le même thème

Cette conférence est ouverte à tous et elle vous est offerte.

Intervenant : André Mesquida

Formateur d'enseignants de yoga à l'IFY depuis une vingtaine d'année, je poursuis ma recherche dans cette voie en m'orientant vers ce que le yoga nous dit de plus essentiel à mon sens : stabilité et développement d'une attention soutenue libre et ouverte comme pré-requis à la connaissance de soi et à toute attitude méditative.

Je chemine également en compagnie d'une approche de psychothérapie humaniste, la gestalt thérapie. Ce travail sur la conscience et la connaissance de soi oriente mon regard sur la pratique et l'étude du yoga.

La fréquentation de l'oeuvre de Krichnamurti m'ouvre aussi à une vision du monde moins figée, plus ouverte sur le flux de la vie en perpétuel changement.

Intervenant : André Mesquida

Formateur d'enseignants de yoga à l'IFY depuis une vingtaine d'année, je poursuis ma recherche dans cette voie en m'orientant vers ce que le yoga nous dit de plus essentiel à mon sens : stabilité et développement d'une attention soutenue libre et ouverte comme prérequis à la connaissance de soi et à toute attitude méditative.

Je chemine également en compagnie d'une approche de psychothérapie humaniste, la gestalt thérapie. Ce travail sur la conscience et la connaissance de soi oriente mon regard sur la pratique et l'étude du yoga.

La fréquentation de l'oeuvre de Krichnamurti m'ouvre aussi à une vision du monde moins figée, plus ouverte sur le flux de la vie en perpétuel changement.

L'équilibre

La notion d'équilibre est pour le Yoga, indissociablement liée à la notion de stabilité.

Ne pas être en équilibre, c'est ne pas se sentir stable sur tous les plans de notre être (corps, énergie, mental), être en difficulté face aux défis que nous propose la vie. La pratique et l'étude du yoga nous offrent la possibilité de développer notre équilibre (stabilité) et de ne pas nous laisser déstabiliser par les changements incessants auxquels la vie nous confronte.

Par des pratiques, des ateliers et des moments de partage, en nous appuyant sur les yoga sutra de Patanjali, nous explorerons cette dimension essentielle du yoga.

L'équilibre

La notion d'équilibre est pour le Yoga, indissociablement liée à la notion de stabilité.

Ne pas être en équilibre, c'est ne pas se sentir stable sur tous les plans de notre être (corps, énergie, mental), être en difficulté face aux défis que nous propose la vie. La pratique et l'étude du yoga nous offrent la possibilité de développer notre équilibre (stabilité) et de ne pas nous laisser déstabiliser par les changements incessants auxquels la vie nous confronte.

Par des pratiques, des ateliers et des moments de partage, en nous appuyant sur les yoga sutra de Patanjali, nous explorerons cette dimension essentielle du yoga.