

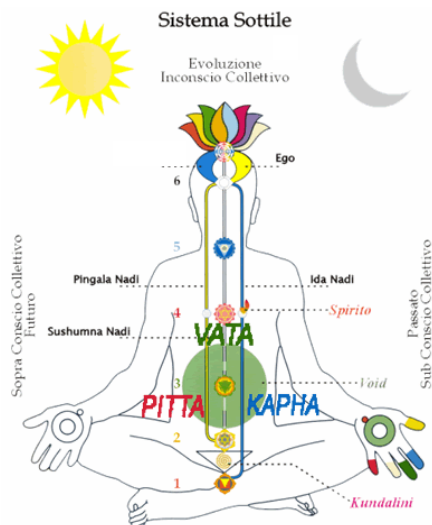
ATELIERS YOGA INITIATION Pranayama Méditation

L'utilisation du Souffle
est CAPITAL (Pranayama)

Nous l'employons pendant les postures
(Asanas) ainsi qu'en fin de séance de
Hatha Yoga.

C'est une clé majeure dans la
préparation du calme intérieur et à la
modification de notre état de conscience.

Nous irons plus loin dans l'exploration des
respirations énergétiques, équilibrantes ou
relaxantes, en utilisant sciemment nos
canaux subtils nommés Nadis.



L'ATELIER : 9h45 – 11h45 accueil à partir de 9h30

Distribution d'un carnet de route individuel, dans
lequel vous consignerez vos réflexions, vos
sensations, vos questions, vos progressions...

9h45 Pratique/ posture (ASANA)

10h00 **Pranayama** présentation

10h05 Pratique 1 / ex : UJJAYI

- Pause silencieuse, écrit / carnet

10h15 Pratique 2

- Pause silencieuse, écrit /carnet

10h35 Posture(Asana), relaxation

10h45 **Méditation** : Présentation
ASSISE (chaise ou coussin)

1^{ère} pratique concentrative/*guidée*

- pause silencieuse, écrit

2^{ème} pratique de pleine conscience

- pause silencieuse, écrit

11h15 **Partage final**

Questions, ressentis, difficultés...

PROGRAMME des 5 ATELIERS

- **Atelier1** : Introduction
Nos 2 Nadis : Chandra/Surya
- UJJAYI /Ralentissement contrôlé du
souffle & - Respiration des 9 rondes
 - **At 2** UJJAYI + Anuloma UJJAYI
 - **At 3** YJJAYI + Anuloma /Viloma
 - **At 4** NADI SODHANA
 - **At 5** NADI SODHANA
- Ces termes en Sanskri pour nommer les
respirations, vous seront bientôt familiers !*

JE M INSCRIS et découpe ce volet

Samedi et/ou Dimanche de 9h45 à 11h45.

**JE CHOISIS en cochant au moins 5 DATES
Que je confirme via internet avec DOODLE**

**21 Février - 28 Mars - 18 Avril - 9 Mai
30 Mai - 20 Juin 2015**

**Journée nationale du YOGA le 21 juin
RDV plein air au lac de... ou au parc de ...**

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Mon adresse MAIL pour coordonner mes dates
avec les autres participants sur DOODLE :

..... @

Je joins mon paiement (*si besoin en 2 chèques*)
J'écris au dos du chèque le mois d'encaissement.

Chèque numéro :

Banque :