

yogaścitta vṛtti nirodhaḥ :
yoga est l'arrêt des fluctuations
et des mouvements du mental



Samedi 25 janvier de 9h à 12h
au Centre Lédonien de Yoga
39 rue du commerce, Lons le Saunier

Défini ainsi dans les Yoga Sūtra de Patañjali, le haṭha yoga est plus facilement associé à une compilation de postures spectaculaires ou inhabituels. Néanmoins, cette pratique est une moyenne, entre autres, d'explorer de façon méditative et consciente, les aspects physique et subtil de l'expérience. Les champs d'action sont le corps et la respiration, en les exerçant, nous investiguons le fonctionnement et conditionnement du mental.

Une matinée pour travailler la concentration et l'observation consciente des sensations, sensibilités et réponses réflexes qui se présentent lorsqu'on met le corps en mouvement et le souffle en lumière.

Tarif : 35€ + 3€ si non-adhérent

Information et inscriptions :

Maia Orsi

07.68.25.73.77

maiaorsi@gmail.com