



SARASWATI INFOS

Quelques places sont encore disponibles

SHANKAPRAKSHALANA, pratique de nettoyage profond

Samedi 24 mars 2018

Dès le 28 avril

Cycle de formation Yoga Nidra

Cycle d'étude en résidentiel et par e-learning

- Yoga Nidra 1 : 28 et 29 avril 2018 • Yoga Nidra 2 : 02 et 03 juin 2018 • Yoga Nidra 3 : 30 juin 2018 au 01 juillet 2018 (arrivée la veille avant le repas du soir, départ le dimanche à 15h00)
- Yoga Nidra 4 : 30 juillet 2018 au 05 août 2018 (arrivée la veille avant le repas du soir, départ le dimanche à 9h00)

Un cycle d'étude animé par Gwendoline Choudar à Leuhan (29)

Lorsque l'on interroge une personne qui pratique le yoga sur sa vision du Yoga Nidra, le plus souvent, ce dernier est perçu comme une pratique de relaxation, de récupération après un effort excessif ou un stress ou encore comme un moyen supplémentaire de thérapie. Comme un outil pour améliorer la qualité du sommeil.

Mais cette pratique peut offrir beaucoup plus.

Si la relaxation est un préalable indispensable, elle ne doit pas nous faire oublier que Yoga Nidra est essentiellement et véritablement une technique de méditation ancienne et précieuse. Yoga Nidra est en effet la forme de méditation la plus accessible et la plus efficace. Elle permet de jeter un pont entre le conscient et le subconscient.

C'est l'outil qui fait éclore les forces et les talents qui habituellement restent cachés sous le poids de notre passé. Cette pratique nous permet d'atteindre notre subconscient et, par petites touches, la profondeur de notre inconscient. Avec l'accès à ces connaissances innées et ces parts de sagesse objective nous pouvons espérer transformer positivement notre vie.

Le secret du Yoga nidra sera exploré par étape lors de trois rencontres espacées chacune d'au moins 4 semaines de travail individuel, soutenu et évalué.

Étape 1- Relaxation – récupération (28 et 29 avril 2018).

Étape 2 - Déconstruction de nos schémas limitatifs à l'aide des techniques de nettoyage et de restauration psychique (02 et 03 juin 2018).

Étape 3 - Processus de transformation et de naissance à soi-même (30 juin et 1^{er} juillet 2018).

Une semaine de rencontre pour conclure et passer les évaluations finales avec un court mémoire à présenter du 30 juillet au 5 août 2018.

Lieu : Ecole de Yoga Saraswati - Bija Yoga à Leuhan - Lieu-dit Kerdreoret - 29390 Leuhan



À venir...

Stage de yoga

Méditation

Du 23 au 25 avril 2018



Photo by peoplecractions / Freepik

"Prendre conscience des différents fonctionnements du processus mental, comprendre comment ils peuvent devenir des obstacles, et s'appliquer à la liberté."

Le yoga est une voie méditative, préparée par un travail corporel mais essentiellement abordée assis, face à son intérieur.

Depuis les temps du sage Patanjali, le yogi reconnaît que l'être humain est souvent en conflit avec lui-même, et qu'à cause d'une lutte intérieure entre la raison et la passion, il entre aussi en conflit avec les autres et avec le monde.

Cependant, il a la capacité de se libérer.

Dans la pratique de la méditation, on cherche à prendre conscience des différents fonctionnements du processus mental, comprendre comment ils peuvent devenir des obstacles, et s'appliquer à la liberté.

Lors de ce stage, les différents processus seront revisités par des pratiques yogiques, pour qu'une vision élargie de notre réalité se révèle.

Un stage de yoga animé par Pema Changchub Lhamo à Leuhan (29)

Lieu : Ecole de Yoga Saraswati - Bija Yoga à Leuhan - Lieu-dit Kerdreoret - 29390 Leuhan

**RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE
WWW.BIJAYOGASHRAM.NET POUR PLUS D'INFO**



Centre de Yoga Saraswati

BIJA YOGA