

Moksha



Yoga

Yamas et Niyamas Les qualités de la conscience . 10 ateliers de Yoga

« Le Yoga c'est le Samadhi »

Nous commençons une grande aventure qui va durer une dizaine de séances.

Les yamas et niyamas sont bien souvent oubliés dans la démarche occidentale du yoga, vraisemblablement car trop assimilables à une démarche moralisatrice, ce qu'ils ne sont pas.

Comment expliquer la présence de ces points d'éthiques : les yamas et niyamas?

Selon Pantanjali le yoga c'est tout simplement le samadhi, c'est à dire cet état d'absorption unitive. Imaginez être assis au bord d'un fleuve, et en regarder le mouvement sans le suivre, jusqu'au moment où, celui qui regarde devient ce qui est regarder. C'est cela l'absorption unitive. État de non séparation. Unité qui absorbe tout.

Si on se réfère à Pantanjali l'absorption unitive, donc l'état de yoga « Yoga shita vrittiniroda » se présente lorsque les fonctions mentales sont suspendues, au repos, cela

implique que la pensée est apaisée, donc silencieuse.

Les yamas et niyamas sont considérés comme les qualités naturelles du silence.

* Ateliers mensuels en salle et ou visio : Lundi 20h-22h15

* Lieu : Espace Delanoë Fourqueux- Saint Germain en laye

En cette période particulière, les séances en salle et en présence sont réalisées avec 2,5 m de distance entre les participants ce qui limite le nombre de participants à 10 le mardi et 7 le mercredi et le vendredi. Si le nombre d'inscrits est supérieur il sera proposé un roulement qui permettra une fois sur deux d'être en salle ou en visio. Jusqu'à la fin de l'obligation du « pass » toutes les séances auront lieu seulement en Visio.

* Participation aux frais :

- Atelier mensuel : un Lundi 20h en présence et ou Visio

210 €/an pour 10 ateliers de 2h15 / mois ou 25€ / atelier

- 5% de réduction si participation à 2 modules

* Contact : Catherine Ciprut Tel: 0677112873

* Courriel : ciprut.catherine@orange.fr

