

Moksha



Yoga

## Le Yoga est célébration

« Le yoga est un art,  
l'art de célébrer la vie au présent »

Pour « pratiquer » cet art, nul besoin d'être particulièrement jeune ou souple. Il s'agit de voir, en conscience, qui nous sommes vraiment, et de pratiquer avec cette réalité. Il n'y a rien à attendre, ni à atteindre, ni à envier au voisin, le Yoga ne projette aucun but. Rien ne serait plus faux que de l'utiliser pour modifier ce que l'on est : vouloir ajouter ou enlever quoique ce soit, serait pure violence. Il suffit simplement d'être là d'observer, d'écouter, d'explorer ce qui est là et faire à sa mesure : la posture juste est celle que les possibilités du corps permettent dans l'instant.

Alors, dans cette écoute, cette intimité, dans cet accueil, les tensions pourront se dévoiler et éventuellement se dissoudre.

« Le but n'est pas de faire une pose, mais de trouver cet espace en nous dans lequel on est disponible à la vie, profondément, sans demande. [...]

Les *âsanâs* (postures) sont là pour stimuler l'étendue de nos défenses, de nos refus [...] de la vie. Par la suite, le *prânâyâma* actualise notre potentiel de reflet de la conscience.

Pratiqué avec humilité, libre de l'image d'être un pratiquant, il pointera directement vers la résorption de nos limites, tranquillité ultime. »

Eric Baret

# Le Yoga est méditation.

« Dans la méditation, il n'y a rien à faire,  
rien à vouloir, rien à devenir.

Cela paraît facile,

mais pour celui dont le mental est agité,  
ne rien faire est effort, difficulté, ennui.

Être assis, là, juste là.

Être là veut dire voir à quel point on n'est jamais là.  
Toujours absorbé, dans une pensée ou une autre.  
Toujours à chercher dans le passé comment créer le  
futur. »

Eric Baret



# Modalités

\* YOGA inspiré du YOGA du Cachemire, selon l'enseignement d'Eric Baret, et du Hatha Yoga Traditionnel enseigné par Sri Mahesh, fondateur de la F.F.H.Y (Fédération Française de Hatha Yoga), transmis par Cyrus Fay fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga actualisé par l'enseignement d'André Riehl.

\* Ouvert à tous.

\* Aucun niveau requis, ni souplesse particulière, venez tel que vous êtes, c'est parfait !

\* Un cours d'essai est proposé.

\* Cours hebdo en visio Une inscription donne accès à l'ensemble des séances

\* Inscription possible toute l'année.

📍 Hatha Yoga du lundi 18h30-20h 📍 Hatha Yoga du mercredi 20h-21h30  
📍 Hatha Yoga du jeudi 18h30-20h

\* Participation aux frais :

**Une adhésion donne accès à toutes les séances**

Hatha Yoga, règlement annuel à l'ordre de l'ASF de 270€

Règlement trimestriel à l'ordre de l'ASF soit 3 x 90 €

Adhésion ASF 10 € en sus

\* Contact: Catherine Ciprut Tel : 06 77 11 28 73

\* Courriel : [ciprut.catherine@orange.fr](mailto:ciprut.catherine@orange.fr)

