

Moksha



Yoga

Qu'est-ce que Moksha Yoga?

Une approche du Hatha Yoga Traditionnel non gymnique, non thérapeutique, sans attente donc sans objectif, dans l'écoute non intentionnelle et le respect des possibilités du corps; réactualisée à chaque instant dans un maintenant continu.

Une pratique sentie dans le corps, qui se déploie patiemment au-delà de l'espace-temps, où tension et détente sont accueillies librement.

Une pratique dans l'harmonie, la douceur, la puissance, l'Amour de la vie.

Une pratique dans la Joie

Une pratique reliée à l'univers, où le « faire » et le « non faire » (qui n'est pas le « laisser aller ») s'unissent.

Une pratique les yeux fermés (évite la volonté d'imiter un modèle, donc la comparaison, le jugement et la dualité)

Une pratique sans image ou identification avec un professeur qui laisse ainsi l'adepte se reconnecter au plus profond de son être avec sa véritable nature et s'oublier, tout donner : savourer l'unité.

Une pratique dans le silence intérieur

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 *âsanas* (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 ainsi que du Nidra Yoga enseigné par André Rhiel.
- * Ouvert à tous.
- * Aucun niveau requis, ni souplesse particulière, venez tel que vous êtes, c'est parfait !
- * Un cours d'essai est proposé.
- * Inscription possible toute l'année.

Contact : Catherine Ciprut Tel: 06 77 11 28 73

Courriel : ciprut.catherine@orange.fr





HATHA YOGA TRADITIONNEL

Moksha



Yoga



ASSOCIATION SPORTIVE DE FOURQUEUX

NOM :

Prénom:

Adresse :

Code postal :

Ville :

E-mail :

@

Tél. domicile :

Portable :

Photo
[photo asfl](#)

Séance du lundi en visio uniquement via Zoom 18h30 - 20h

Séance du mercredi en visio et/ou en salle 21h - 22h 15

Séance du jeudi en visio et/ou en salle 20h45 - 22h 30

Participation : 102€ / trimestre ou 300€ / an pour les personnes qui souhaitent participer uniquement en Visio

Participation : 124€ / trimestre ou 365€ / an pour les personnes qui souhaitent participer uniquement en salle et en Visio

Une inscription en salle donne accès à toutes les séances en salles et en visio

Une inscription en visio donne accès à toutes les séances en visio

Pièces jointes : Certificat médical (obligatoire)

Adhésion ASF 10 € (chèque séparé)

