

Calendrier 2021-2022

Yoga sutras- pranayama- yoga nidra/méditation

L'année comprend 15 séances qui auront lieu les lundis de 20H à 21H toutes les 2 semaines.

Chaque séance débutera par un commentaire d'un ou plusieurs aphorismes des YOGA SUTRAS de Patanjali, puis il y aura une pratique guidée de pranayama et ensuite nous alternerons YOGA NIDRA et MEDITATION (8 yoga nidra et 7 méditations).

Merci d'arriver 5 minutes avant la séance pour vous installer confortablement.

Il est conseillé de répéter les exercices de pranayama et de méditation régulièrement (10 à 20mn le matin et/ou le soir par exemple) pour voir les progrès se faire, tout seuls, d'eux-mêmes, sans volontarisme car en yoga c'est l'implication sincère pendant le moment présent qui donne des résultats, et non la volonté dans la crispation et dans le but d'obtenir un résultat rapide....

Pranayama/yoga nidra	27/09/21
Pranayama/méditation	03/11/21 (mercredi)
Pranayama/yoga nidra	15/11/21
Pranayama/méditation	29/11/21
Pranayama/yoga nidra	13/12/21
Pranayama/méditation	10/01/22
Pranayama/yoga nidra	24/01/22
Pranayama/méditation	07/02/22
Pranayama/yoga nidra	14/03/22
Pranayama/méditation	28/03/22
Pranayama/yoga nidra	11/04/22
Pranayama/méditation	16/05/22
Pranayama/yoga nidra	30/05/22
Pranayama/méditation	13/06/22
Pranayama/yoga nidra	26/06/22