

## Calendrier 2022-2023

### Yoga sutras- pranayama- yoga nidra/méditation

*L'année comprend 15 séances qui auront lieu les lundis de 20H à 21H selon le calendrier ci-dessous.*

*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 (7 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 20 mn 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	26/09/22
Pranayama/méditation	10/10/22
Pranayama/yoga nidra	14/11/22
Pranayama/méditation	28/11/22
Pranayama/yoga nidra	12/12/22
Pranayama/méditation	09/01/23
Pranayama/yoga nidra	23/01/23
Pranayama/méditation	06/03/23
Pranayama/yoga nidra	20/03/23
Pranayama/méditation	03/04/23
Pranayama/yoga nidra	15/05/23
Pranayama/méditation	05/06/23
Pranayama/yoga nidra	19/06/23
Pranayama/méditation	26/06/23