

Calendrier 2023-2024

Yoga sutras- pranayama- yoga nidra/méditation

L'année comprend 10 séances entre septembre 2023 et Janvier 2024. Elles 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.

Des pratiques en autonomie seront suggérées pour la période de février à juin 2024.

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 | 18/09/23 |
| Pranayama/méditation | 02/10/23 |
| Pranayama/yoga nidra | 16/10/23 |
| Pranayama/méditation | 06/11/23 |
| Pranayama/yoga nidra | 20/11/23 |
| Pranayama/méditation | 04/12/23 |
| Pranayama/yoga nidra | 18/12/23 |
| Pranayama/méditation | 08/01/24 |
| Pranayama/yoga nidra | 22/01/24 |
| Pranayama/méditation | 29/01/24 |