

# Ateliers de yoga

## « Un temps pour approfondir sa pratique et prendre soin de soi »

**Les ateliers thématiques se déroulent au cours d'une demi-journée et permettent d'approfondir sa pratique au sein de groupes conviviaux. Les séances sont articulées autour de postures, de techniques respiratoires, de sons, de méditations. Toutes mettent en place des espaces d'échanges, et sont complétées par des apports théoriques**

**Les ateliers prévus cette année vous permettront de découvrir, d'expérimenter et d'approfondir les techniques de relaxation et de méditation yogiques.**

**Le 12 décembre 2020**

**« Pratiquer sans tensions, et vivre dans un espace heureux »**

**Après-midi**

Tout le monde parle aujourd'hui de stress chronique, de ces tensions constantes avec lesquelles nous vivons, et qui sont sources de nombreuses pathologies physiques et psychologiques. La pratique du yoga nous invite à changer notre manière de bouger. Elle nous amène à un contact conscient et souple avec notre corps physique afin que l'ensemble de notre système puisse agir sans tensions. Une action efficace sans trop en faire, une présence au monde engagée et spacieuse.

**Le 23 janvier 2021**

**« Concentration et méditation, un chemin vers de plus en plus de clarté »**

**Après-midi**

Le vivekin, c'est celui qui a le regard clair, qui voit juste. Qui ne laisse pas son mental lui masquer la réalité. Ce discernement, cette clarté de vision qui nous permet de poser des actes justes, c'est ce vers quoi le yoga nous amène. Le yoga nous invite à maîtriser notre mental afin d'en faire un instrument fiable et – par là même – un allié. Concentration et méditation sont des attitudes de vie pour ne plus baser nos actions sur une réalité déformée. Pour vivre en paix avec nous-même et avec le monde.

**Le 20 mars 2021**

**« Méditer, pour une transformation de soi »**

**Matin et après-midi**

De nos jours, la méditation fait beaucoup parler d'elle. Elle est présentée comme une solution à beaucoup de nos maux : stress, déprime, émotions envahissantes, manque de concentration etc. Dans les textes de yoga, la méditation a plusieurs visages. Une de ses nombreuses facettes est celle de la transformation intérieure. La méditation, par petites touches, change nos attitudes de vie, modèle différemment notre fonctionnement mental.

Pour que diminuent nos souffrances et que nous vivions plus heureux.

---

**Lieu :** Centre Majorana, 53 chemin de Nicol, Toulouse

**Tarif :** 40€ pour un atelier

**Nom :**

**Tél.**

**Email :**

**Je m'inscris à (cochez la ou les cases choisie(s)) :**

- L'atelier du 12 décembre 2020 (de 14h30 à 18h00)
- L'atelier du 23 janvier 2021 (de 14h30 à 18h00)
- L'atelier du 20 mars 2021 matin (de 9h30 à 13h00)
- L'atelier du 20 mars 2021 (de 14h30 à 18h00)

**Je verse un (ou des) chèque(s) du montant de (ou des) atelier(s) choisi(s), à l'ordre de Sylvie Dalouche. Je joins mon règlement à : Sylvie Dalouche - 9 chemin Sansou, 31500 Toulouse. Le(s) chèque(s) sera (seront) encaissé(s) en cas d'annulation moins de 15 jours avant l'atelier**