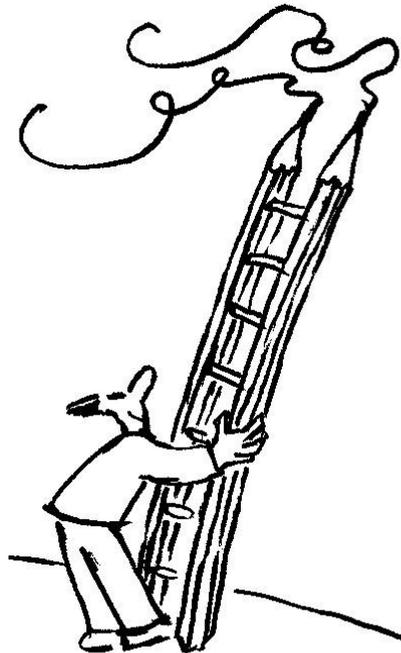


atelier du Yoga

approfondir sa pratique

accessible aux élèves déjà engagés dans une pratique de Yoga



yama - niyama

Le Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
organise une journée de rencontre et de pratique

117, rue Principale à Rocourt (Liège)
Cercle St Léon / grande salle rez

samedi 20 avril 2024

de 9 h 30 à 17 h

le socle des 8 étapes le "bien vivre" selon le yoga

Selon la conception philosophique de Patanjali et reconnu par la Tradition indienne, le yoga se compose de 8 membres (anga) imaginés comme des échelons. Dans notre pratique habituelle, une grande place est accordée aux 3^e-4^e-5^e marches (postures, respiration, relaxation). Celles-ci ont fortement inspiré différentes méthodes modernes essentiellement en quête de performances et du paraître au point de négliger le socle invisible des deux premières étapes et de considérer les dernières marches comme un domaine à part (celui de la pure conscience et de la spiritualité).

Pourtant le yoga concerne

tout le corps (physique-sensoriel)

tout le corps (affectif- mental)

tout le corps (spirituel).

Même non énoncées, les huit étapes sont toujours implicites dans le yoga traditionnel. La première marche, **yama**, aborde cinq conseils pour bien VIVRE ENSEMBLE. La seconde, **niyama**, cinq disciplines pour bien VIVRE EN SOI.

Indissociables, elles stabilisent toute l'échelle.

AHIMSA la non-violence chapeaute Yama-niyama.

Absence de violence envers l'autre ou envers soi.

Les consignes de yama-niyama nous accompagnent tout au long de la montée des marches.

à propos de l'Echelle de Patanjali : voir fiches pédagogiques n° 1 /2014 et n° 4 /2015 / www.yoga-cytha.be > cours > approfondir > pédagogie

atelier du Yoga
Yama-Niyama

20 avril 2024

Liège
Xhovémont

l'asbl Cytha organise

cours mixtes hebdomadaires
ateliers d'approfondissement
week-end résidentiel

Rocourt
St Léon

NOM.....

ADRESSE.....

Courriel@.....

Je pratique régulièrement le Yoga ou cours habituel :

Rocourt Xhovémont

autre cours

préciser si végétarien

Je verse la somme de 70 € * affiliés : 60 € * étudiants affiliés : 50 €

à l'occasion d'un cours

au compte de l'asbl CYTHA : n° BE80 001 3 1060 3877

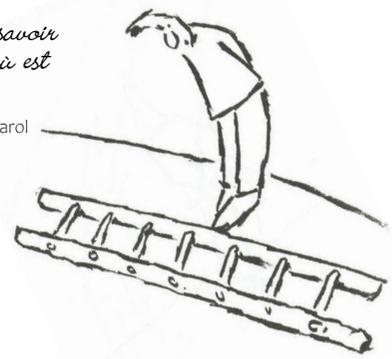
date.....

signature.....

9H30	accueil
10h	introduction—pratique Hatha-Yoga
12h30	repas
14h	yama-niyama : s'exercer au « vivre ensemble » selon l'Ashtangayoga de Patanjali
16h	yoga-nidra - méditation
17h	au revoir

« Le tout est de savoir où est le haut et où est le bas ».

Jean-Claude Marol



PAF 70 €
60 € pour les membres
 étudiant affiliés 50 €
 (TC activités - repas - boissons)
 possibilité choix végétarien

La liste des inscriptions est établie selon l'ordre des réservations validées par le paiement

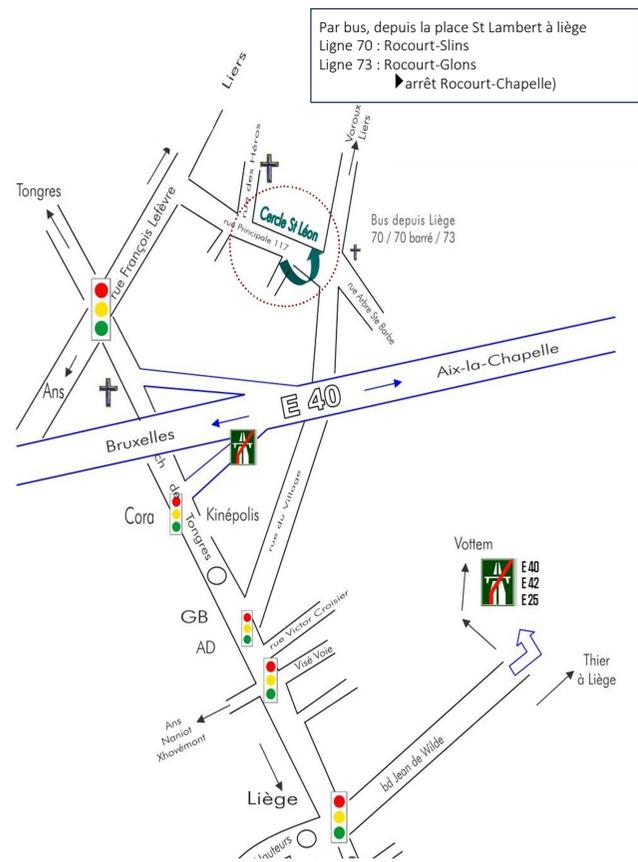
en cas de réservation tardive : prendre contact pour vérifier les disponibilités


infos
 04 226 72 79
 citayoga@hotmail.com
 www.yoga-cytha.be
 G. Druet-Demasy

Accès

Venant de Bruxelles, Mons, Arlon, par autoroute :
 à proximité de Liège prendre la **direction Aachen** (E 40)
 ▶ sortie 33 « Rocourt » ▶ N20 à droite, chaussée de Tongres jusqu'aux feux (place Reine Astrid)
 ▶ à droite rue François Lefèbvre , direction Glons-Liers
 ▶ après les feux devant la Mairie et l'Ecole de Rocourt, 2^e à droite : rue Principale
 ▶ au croisement, laisser église (gauche) et dépasser pharmacie (droite) ▶ tout droit jusqu'au n °117 à gauche (Cercle St Léon)

Par bus, depuis la place St Lambert à Liège
 Ligne 70 : Rocourt-Slins
 Ligne 73 : Rocourt-Glons
 ▶ arrêt Rocourt-Chapelle)



prévoir tenue souple - tapis - coussin

accessibilité à la bibliothèque réservée aux membres de l'association Cytha.

à venir

week-end résidentiel à Hurtebise 53^e
 9-10 novembre 2024