



yoga et méditation

La pratique du yoga et la méditation sont souvent conçues dans le monde moderne comme deux activités distinctes. Pourtant, au regard des traditions indiennes, d'où elles sont issues, elles sont indissociables : toutes les techniques de yoga n'ont d'autre finalité que de préparer à l'expérience méditative.

Nous aborderons la méditation dans la continuité de différentes pratiques de yoga, simples et accessibles à toutes et à tous : mantras, pratique posturale, contrôle du souffle. La conférence portera sur la méditation dans les Yoga-Sûtras, le plus ancien traité de yoga de l'Inde.



Le stage aura lieu :

Le samedi 15 mars 2025

À la Salle polyvalente du Monteil

Horaires : 9h00-13h00 et 14h00-18h30

Pratique : 9h00-13h00 et 16h30-18h30

Conférence : 14h00-16h00

Tarifs stage complet :

Adhérents : 50€

Non adhérents : 60€

Versements d'arrhes à l'inscription : 25€

Ou règlement de la totalité.

Possibilité d'assister uniquement aux conférences avec libre participation aux frais



Stage avec Jean-Michel Creisméas

Bulletin d'inscription à remettre ou à renvoyer avant le 14 février 2025

aux enseignantes de l'association lors des cours ou à la trésorière-adjointe, Laure Fillatre :
984 route d'Auteyrac 43260 St Julien Chapeuil
tél : 06 43 93 43 02

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

e-mail :

Mobile :