Samedi 7 décembre 2019 **Atelier 1** Présence - recentrage - détente

Lors de ce premier atelier, il s’agira  d’entrer en **contact avec soi-même**.

Au travers de **postures** de hatha-yoga, dans l’ajustement, et sans effort, nous cheminerons vers   une conscience plus fine de la perception du corps.

**Détente et relaxation** au service d’un recentrage et d’une conscience d’être.

Des **assises "guidées"** ponctueront les différentes séquences.

Samedi 8 février 2020

**Atelier 2**

**Entre ciel et terre - vivre son axe intérieur**

**L’équilibre** entre ciel et terre. **La respiration** dans la conscience de la  **latéralité** droite-gauche pour  mieux vivre  **l’axe central.**

La notion de centrage au niveau des trois foyers d’énergie  (l’abdomen, la poitrine et la tête) nous mènera  à des pratiques de concentration et d'ambiances intérieures colorées

A la pratique de  **postures d’équilibre et de torsion** sera associée la notion de mouvement du regard  intérieur (spécificité du yoga de l’énergie).

Samedi 7 mars 2020 **atelier 3**

**La respiration et le contrôle du souffle vers le calme intérieur.**

A travers la connaissance et la maîtrise du processus respiratoire s’accomplit une métamorphose globale de l’être. Nous aborderons les postures de yoga en pratiquant des enchaînements coordonnés au souffle.

De la simple prise de conscience du « va et vient » du souffle, nous cheminerons vers la pratique de certains « **pranayama** » (souffle rythmé et localisé).
La conscience du souffle sera alors le « support » **des méditations guidées.**

Samedi 4 avril 2020, matin

Atelier 4

**le lâcher-prise dans la posture.**

**AHIMSA : la non-violence**

Pratiquer le yoga dans sa véritable dimension, en pleine conscience pour vivre la notion de **« Sthira-sukha »** : ni trop, ni trop peu, dans l’ajustement personnel.

Parmi les comportements dont le futur yogi doit se défaire et parmi ceux qu’il doit adopter dès le début de la pratique, plusieurs sont en lien avec ce que nous mettons dans le terme « lâcher-prise ».

Le premier d’entre eux est la vertu majeure du yoga, celle qui ouvre le chemin : **la non-violence, ahimsa,** un mot qui signifie littéralement « le fait de ne pas nuire ».

**Samedi 4 avril 2020,après-midi**

**atelier 5**

**PRATYAHARA , une étape vers l’intériorité**

Toutes les traditions ont bien vu que la distraction et l’éparpillement étaient les obstacles  majeurs  à la méditation, mais aussi à la prière, au recueillement où à la réflexion philosophique.

**Pratyahara** est  un incontournable exercice, une discipline, une expérience sur le chemin du yoga. Souvent traduit par « retrait des sens », la notion de pratyahara invite  à diriger consciemment son attention vers l’intérieur à l’aide de nos sens subtils . De fait, l'aspect physique de la posture est alors positionné  en arrière plan pour accéder au domaine  de l'esprit.

Dans toutes les pratiques, nous prendrons un temps pour installer ce "retour vers l'intérieur" et apprécier notre silence.

Bulletin d’inscription sur [www.souffleetvibration.com](http://www.souffleetvibration.com)

Samedi 6 juin matin 2020

Atelier 6

**MANTRA** et dimension vibratoire dans les postures

Textes explicatif accessible prochainement sur : [**www.souffleetvibration.com**](http://www.souffleetvibration.com)

Samedi 6 juin 2020 après midi

Atelier 7

 **"VIVRE le SILENCE"**

intérieur et extérieur"

Textes explicatif accessible prochainement sur : [**www.souffleetvibration.com**](http://www.souffleetvibration.com)

bulletin d’inscription et détails sur :

[www.souffleetvibration.com](http://www.souffleetvibration.com)

Renseignements et inscription :

* auprès d’Eric
* par tel :06 21 36 53 92
* par mail : ericfolliet@hotmail.fr