

La non violence dans la pratique

Dans les Yoga sutra, la non-violence est la vertu majeure que Patanjali nous invite à adopter dans le domaine des Yama (relation à autrui) et des Niyama (relation à soi). Le Yoga que nous pratiquons (Yoga de l'IFY) est un Yoga humaniste dans lequel le Yoga est au service de la personne et non le contraire. Être au service, c'est prendre soin et la pratique personnelle ou en groupe, ajustée au mieux aux limites et aux capacités des personnes, devrait toujours tenir compte de la singularité de chacun. Se respecter et respecter son environnement (au sens large) est à la base de la démarche du Yoga.

Par des pratiques, des ateliers, des moments de partage, et en nous appuyant sur le texte du Yoga sutra, nous développerons cet aspect essentiel du Yoga pour que chacun puisse recueillir les fruits de son engagement.

André MESQUIDA

« Je suis engagé dans la démarche du Yoga depuis une quarantaine d'année et suis formateur d'enseignants de Yoga depuis 25 ans. Cet engagement soutenu, m'amène maintenant à avoir une vision personnelle de la pratique, vision bien sûr nourrie de tous les enseignements que j'ai moi-même reçu.

J'ai par ailleurs suivi une formation de 3 ans dans une approche de la psychologie humaniste, la « Gestalt thérapie ». Ce travail a considérablement changé ma perception de la relation humaine.

J'ai également été (et suis toujours) fortement nourri et influencé par mes lectures du philosophe et penseur spirituel indien, Krishnamurti. »

Informations Pratiques

Lieu : Salle Léonard de Vinci au CSC 15 place du 14 juillet 79330 Saint-Varent

Horaires : 9h-17h selon les horaires du train du formateur

Pour le stage : apporter tapis de pratique, petit banc ou zafu, plaid et/ou pull en fonction de la météo.

Chacun apporte son pique-nique ou un pique-nique convivial à partager, son nécessaire pour manger (assiette, couverts, verre, tasse etc...)

Inscription

Nom et Prénom : _____

Adresse mail : _____ Téléphone _____

Je suis (cocher la case correspondante)

☐ Elève au cours de Luché-Thouarsais ou Saint-Varent. Coût du stage 40€

☐ Elève externe, coût du stage 50€

par chèque à l'ordre de Familles Rurales Luché-Thouarsais

Règlement avant le 1^{er} mars 2025 à envoyer à :

Marie-Thérèse Guilloteau 12, rue de la forge 79330 Luché Thouarsais