

STAGE
21-22 juin 2025
ANGLET

André Mesquida (formateur IFY)
Jean-Marie Delautier (praticien en ostéopathie et professeur de yoga)

VIYOGA
Discrimination/dissociation/séparation

La pratique du Yoga, est une tentative pour démêler, dissocier, séparer ce qui est mélangé, imbriqué, confus, peu clair tant au niveau du corps, du souffle que du mental. C'est la désunion des fausses associations pour rétablir des relations libres dans tout ce qui nous constitue. Cette vision discriminative, pénètre au cœur de la situation pour ouvrir un espace de clarté et de liberté. Pour ouvrir un espace intérieur propice à la libre circulation du souffle, il faudra libérer les différentes zones corporelles où la circulation énergétiques est empêchée. Pour rendre notre relation au monde plus ouverte et plus libre, il faudra voir clairement nos résistances, nos peurs, nos attachements et nos refus.

Viyoga est l'instrument qui tranche les liens qui nous asservissent pour que nous puissions trouver l'unité dans le discernement et non dans la confusion.

André Mesquida

Yoga entre vi-yoga et sam-yoga.

Le pratiquant de yoga est artiste de lui-même. A partir de sa palette de vie, il sélectionne, compose ses couleurs. Enfin, il les jette sur la toile et advienne que pourra : la plénitude peut-être !

D'abord explorer, expérimenter. Faire l'état des lieux : identifier ses outils, ses ressources, ses appuis, repérer les obstacles ; faire la différence entre l'utile et l'inutile, se désencombrer et simplifier. C'est la démarche de vi-yoga. C'est sortir de la confusion ou état de sam-yoga qui n'est qu'illusion de yoga. Sans cesse faire le va et vient entre ces deux pôles : utiliser l'énergie dynamique de la différence pour sortir de la confusion.

En posant les fondations locales d'une incarnation sûre, laisser émerger le geste global qui conjugue et transcende les différences, rassemble les énergies partenaires pour les ouvrir au vent du souffle. Autrement dit : accepter de tomber pour s'envoler (peut-être).

Jean-Marie Delautier

Nous explorerons le thème de Viyoga au travers de pratiques, ateliers, moments d'échange et étude de texte.

Lieu du stage : 6bis Avenue des Terrasses ANGLET

Tarif : 80 Euros

Horaires : Samedi 10h – Dimanche 17h

Inscription : amesquida437@gmail.com

06 07 67 76 26