



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

Etude du Yoga sutra En visio-conférence

Avec André Mesquida

Le texte du Yoga sutra de Patanjali, évoque la situation de l'être humain, conscient de lui même et en relation avec le monde qui l'entoure. Ce texte met en lumière la situation de l'être humain confronté à sa souffrance existentielle mais trace un chemin vers la clarté et la liberté. L'étude de ce texte pour qu'elle puisse porter ses fruits, ne doit pas rester purement intellectuelle mais résonner dans notre expérience et venir toucher chacun dans sa singularité. Ce texte nous tend un miroir pour que nous puissions en toute clarté et honnêteté nous situer par rapport aux « états d'être » accomplis qui y sont décrits en acceptant d'être là où nous sommes (sans jugement). C'est la condition nécessaire pour que la transformation puisse advenir.

En nous appuyant sur le « **Yoga aux 8 membres** » (**Ashtanga Yoga**), je vous propose de partager notre vision et notre expérience du Yoga dans cette perspective.

Cette citation de Jean Jaurès me semble proche de ce que devrait être notre confrontation à cet enseignement :
« *Le courage, c'est d'aller vers l'idéal tout en comprenant le réel* »

5 séquences de 18h30 à 20h30 Tarif : 150,00

10/11/2023

15/12/2023

02/02/2024

05/04/2024

14/06/2024

Un document de préparation sera envoyé avant chaque rencontre.

Renseignement : amesquida437@gmail.com

06 07 67 76 26

