

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

.....

.....

.....

Ville : Code postal :

Tél. : Courriel :

Je joins à ce bulletin :

- Un acompte de 80 € pour l'hébergement à l'ordre de :
Carole Croset
- Un acompte de 160 € pour l'enseignement à l'ordre de :
Isabelle Croset

Et j'adresse le tout par courrier à :

ISABELLE CROSET

520, chemin de Garaikoborda
64250 Souraïde

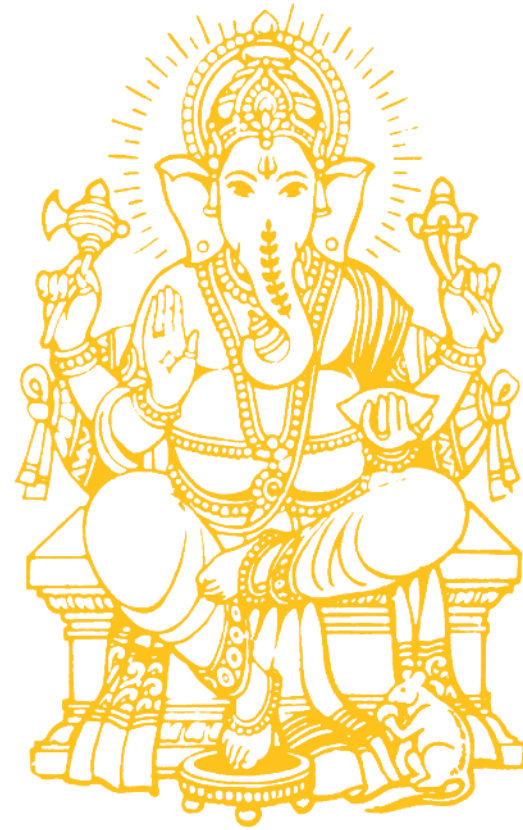
e-mail : croset.isabelle@orange.fr

Site Web : www.athayoga.fr

Date :

Signature :

À partir du 2 septembre 2024 pour toute annulation 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus (80€ et 40€). À partir du 30 septembre 2024 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.



« L'homme qui déplace une montagne
commence par déplacer les petites pierres. »

Confucius

« L'Homme se découvre quand
il se mesure à l'obstacle. »

Antoine de Saint-Exupéry



POST-FORMATION POUR ENSEIGNANTS DE YOGA avec Marie-Françoise Garcia et Isabelle Croset



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Octobre 2024 & 2025

THÈME

« ŚARĪRA PRĀṆA INDRIYA MANO SAMYAMAḤ YOGAḤ »

« Le yoga est une spécialisation sur le corps, le souffle, les sens et actions et sur le mental. »

Nous vous proposons une post-formation avec, comme axe central, la revisite méthodique des āsana-s et des prāṇāyāma-s ainsi que leur expérimentation dans la plus grande probité. En effet, la force (śakti) de la transmission, quelle qu'elle soit, vient de l'assimilation profonde des outils.

Les Āsana-s sont un ensemble de formes géométriques à explorer dans « l'auto-discipline » corporelle du Yoga. Véritable science des angles, triangles, et autres lignes de force, la pratique des Āsana-s requiert une conscience aigüe de la posture intérieure en relation aux souffles, à l'espace interne et externe, et à la pesanteur.

A l'instar de toute forme de construction, chaque posture répond à des lois et des règles structurelles précises et multiples qui engendrent leur forme et leur fonction propre.

Toute technique est une contrainte. Aussi, la justesse de l'effort pour la mise en place progressive de cette géométrie et architecture subtile est l'un des outils du Yoga porteur de transformation et d'ajustement sur tous les plans de l'être.

La pratique du Prāṇāyāma permet d'observer précisément ces mouvements internes et d'aller vers la perception de modifications dans des espaces de plus en plus subtils.

Friandes de vos questions, nous organiserons des temps d'échanges autour de vos expériences de pratique ou d'enseignement (ou autre...) : préparez votre liste !

Chants, Yoga-s ūtra-s seront au rdv.

Isabelle et Marie-Françoise

