



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

Pratiquer en lien et en cohérence avec le grand texte fondateur du yoga :le Yoga-Sûtra de Patanjali

Avec **Isabelle Croset**, professeure et formatrice de Yoga IFY

AU PROGRAMME

Asanas (pratique posturale) ,Prânâyâma (pratique respiratoire)méditation et chant à la lumière du Yoga-Sûtra. Cet ancien traité nous invite à la réflexion sur soi au regard de son point de vue sur notre mode de fonctionnement .A la lumière d'une réflexion approfondie, l'étude et la pratique deviennent un moyen de connaissance et de libération des états de souffrance .Se découvrir dans le miroir du texte et de sa pratique .Se laisser être réfléchi et accepter notre reflet dans le texte ,afin qu'il nous révèle à nous même au-delà de nos croyances, habitudes et identifications qui en découlent. Un stage pratique afin d'expérimenter et vivre pleinement l'enseignement de Pantajali , auteur légendaire de ce texte .



DIMANCHE 04 MAI 2025
à ORMES ,salle de danse au complexe sportif des plantes : Espace
Seigneuret
9h30 - 16h30
Accueil à partir de 9h

Participation : Adhérents IFYRC : 46€
Renseignements et inscriptions au :
06 07 77 90 27 ou 06 25 42 12 04 ou 06 65 32 16 74

Prévoir tapis de sol, coussin d'assise ainsi que pique nique nous déjeunerons sur place



Adresse IFY Région Centre
44 route Nationale
45140 Ingre



Site internet
<https://ify.fr/region-centre/accueil/>