

~

YOGA PHILOSOPHIE

~



~

Mardis, du 8 novembre à fin juin
9h30 à 10h10 - yoga postural
10h20 à 11h00 - philosophie du yoga
en visioconférence

~

Ce cours s'adresse à tout public, débutant.e compris.e.
Possibilité de participer à une seule partie.

Souvent, la pratique posturale du yoga occulte la philosophie qui passe en second plan alors que l'étude des textes dans un but de connaissance de soi est au fondement de la tradition millénaire du yoga.

Cette année, nous explorerons la *Bhagavad gîta*, le chant du Bienheureux, le texte sacré le plus populaire de l'hindouisme, berceau du yoga; nous tenterons de comprendre les enseignements de cette voie spirituelle et de regarder leurs applications pratiques dans notre vie quotidienne. Cette étude de texte nous amènera à des discussions générales et parfois à des échanges concernant nos vies respectives – dans le respect de chacun, la bienveillance et la confidentialité.

Comment vivre et agir dans ce monde ?

Comment contribuer positivement à son environnement ?

Comment prendre les décisions qui vont nous faire grandir ?

Quelques exemples des questions auxquelles la *Gîta* apporte des réponses.

Que ce soit par la voie intellectuelle, la voie affective ou encore la voie de l'action, cet enseignement s'adresse à chacun.e, à travers nos sensibilités respectives.

Afin de préparer le corps et l'esprit à l'étude, votre participation au cours de yoga classique (asana, pranayama, shatkarman, mantra, mudra, méditation...) de 9h30 est recommandé. L'enregistrement du cours postural reste visionnable jusqu'au cours suivant.

Participation financière pour la saison (25 cours minimum)

120€ pour le cours postural de 9h30 à 10h10

180€ pour le cours de philosophie de 10h20 à 11h00

Contactez Christophe au **06 99 203 213**

ou par email yoga@christophe-begot.fr

pour tout renseignement et vous inscrire

yoga.christophe-begot.fr