

**Deux jours autour d'Anusara Yoga  
et de la philosophie du Yoga**  
*Avec Carlos Pomedá, Jayendra Hanley, et Jim Bernaert*

**“Une présentation de l'Anusara Yoga”  
avec Jayendra Hanley**

**Samedi 27 septembre 2008 de 10h à 12h**

Une pratique dynamique d'échauffement pour se préparer au week-end.  
Tous les niveaux de pratique sont bienvenus.

**“Qu'est-ce que le Yoga? Une vue d'ensemble de son histoire”  
avec Carlos Pomedá**

**Samedi 27 Septembre de 14h30 à 17h30**

Qu'est ce que le Yoga ? La réponse n'est pas aussi évidente qu'il n'y paraît. En fait, les différents systèmes de Yoga qui se sont développés en Inde au cours des siècles sont autant de réponses différentes à cette question fondamentale.

Mais cet atelier ne va pas traiter la question et les réponses d'un point de vue théorique. Il va apporter une vue d'ensemble chronologique du développement du Yoga. Il va explorer les principaux systèmes depuis la perspective de leurs réponses propres à cette question. Et va fournir une structure pour une étude plus avancée. Mais le plus intéressant c'est qu'il explore les différentes approches de la vie et les pratiques que chaque système renferme.

L'atelier s'articulera autour d'une présentation vivante et perspicace des enseignements les plus importants des différentes écoles, comprenant les origines du yoga, l'élaboration classique de Patanjali, les différents systèmes du Vedanta, et les différentes approches du Tantrisme, y compris le Shivaïsme du Cachemire. Il inclura aussi différentes formes de méditation et d'autres pratiques représentatives de chacune de ces écoles. Ainsi il donnera aux participants une perception “intérieure” de chacune d'elles.

**Se tourner vers l'intérieur, et élargir la Conscience  
Un atelier Anusara Yoga**

*Avec Carlos Pomedá, Jayendra Hanley, et Jim Bernaert*

**Dimanche 28 Septembre de 9 à 12:00 et de 14h30 à 17h00**

La pratique du Yoga peut être très physique si nous nous focalisons uniquement sur le corps et le souffle. Mais dans un contexte philosophique, nous pouvons pratiquer les postures de l'intérieur, et en avoir une expérience approfondie. Joignez-vous à cette association unique et harmonieuse de la philosophie du yoga, des pratiques d'asana, et de la méditation, le tout avec 3 enseignants d'exception. Carlos commencera chaque séance en donnant un thème spirituel pour notre pratique, puis Jayendra ou Jim conduiront une pratique dynamique d'asanas pour élargir notre conscience de nous-mêmes. Puis Carlos reviendra offrir des instructions de méditation pour nous aider à nous tourner vers l'intérieur.

**Prix: 125 euros le week-end ou 70 euros la journée  
à Saint Victor la Coste 30290**

Pour tout renseignement ou inscription, contacter Marie-Hélène Delacroix:  
Tél. : 04 66 50 39 32 ou delmh@wanadoo.fr