**

***École de Yoga Émergence***

**Thème automne 2022 : le souffle qui libère**

La respiration est au cœur de la vie. La santé, tant sur les plans physique, psychique que spirituel, est directement affectée par une circulation harmonieuse des énergies véhiculées à chaque respiration. Les postures de yoga, des plus simples aux plus complexes, se transforment en autant d’occasions d’établir une respiration souple et puissante tout à la fois. Les prânâyâma de fin de séances permettent de reconnaitre et de ressentir la présence de ces énergies au plus profond de soi. Le souffle libéré sert de prémices pour la méditation qui suit. Elle fait place à l’expression de la paix, lovée au cœur de l’être.

**Postures (Âsana)**

* Séances extraites du Livre 1 de la collection «Prânâyâma, un Guide»
* Ajout de postures servant pour atelier d’observation
* Propositions de d’aménagements ou d’intensification pour la pratique à la maison

**Respiration (Prânâyâma)**

Techniques de base du prânâyâma

Écoute du son, porteur d’énergies

**Méditation (Dhyâna)**

Silence, mauna