**

***École de Yoga Émergence***

**Thème automne 2023 printemps 2024**

**Trois ligatures, *tribandha* /cinq souffles, *panca vayu***

Selon l’enseignement du yoga, la conscience habite un corps constitué de cinq corps, imbriqués les uns dans les autres : physique, énergétique, psychosensoriel, intellectuel et spirituel. L’énergie qui soutient la vie de ces corps n’est pas l’oxygène comme l’indique la pensée occidentale; le yoga nomme cette énergie *Prâna*- le grand Souffle de Vie. Toute action posée sur un corps les affecte tous. La discipline respiratoire agit directement sur le corps énergétique. La respiration joue un rôle central, voire cruciale quant à la juste utilisation de cette énergie. L’ajout des ligatures et la compréhension des rôles que jouent les cinq souffles y veilleront.

**Postures (Âsana)**

Séances extraites du Livre 2 de la collection «Prânâyâma, un Guide»

Ateliers d’observation

**Respiration (Prânâyâma)**

Prânâyâma et les 3 ligatures

Prânâyâma et les 5 souffles

**Méditation (Dhyâna)**

Silence, mauna

**Organisation/administration**

**Lieu :** Centre Raymond-Blais

**Coût :** à vérifier lors de votre inscription

**Date :** 22 septembre – 20 octobre – 17 novembre – 15 décembre – 19 janvier – 16 février – 15 mars – 19 avril – 10 mai

**Heure :** 9.30hres à 11.30hres

Pour vous inscrire aller sur le site **Multi-Art Chute Chaudière** vers la fin du mois d’août.