

Étude du 1^e livre de Patanjali
YOGA SÛTRA
LIVRE DE L'INTÉGRATION

Samâdhi pâda - Livre de l'intégration



Le 1^e livre contient 51 aphorismes et se divise en 8 sections.

La dimension relationnelle joue-t-elle un rôle dans le **yoga**? **Patanjali** commence en nommant l'importance de ce lien. Ce premier livre est destiné à ceux qui ont déjà fait une certaine démarche de Yoga qui se donne des outils pour se concentrer, qui ont des outils pour amener le mental à devenir plus stable, qui sont capables de fixer leur attention sur un domaine, sans distraction.

Patanjali nous éclaire et pose un regard sur ces différents sujets :

Qu'est-ce que le yoga et quel est son contraire?
Quelles sont les activités du mental?
Comment atteindre l'état de yoga?
Y a-t-il différents types d'aspirants?
À quoi sert la dévotion?
Quelles peuvent être les difficultés rencontrées?
Comment les surmonter?
Où conduit l'état de yoga?

Le livre, "**Samâdhi-pâdah**" nous indique la destination finale et l'intégration complète.

La finalité du **yoga** est le **Samâdhi**. Il s'agit d'un état déconditionné dans lequel, enfin libre des automatismes de comportement et de pensée, on peut faire un avec la vie, en acceptant que tout change et se modifie. Il nous montre les moyens pour y parvenir, les obstacles que nous allons rencontrer et nous dit comment nous pouvons supprimer ces obstacles

***À qui s'adresse cette formation**

Cette formation est conçue de façon à pouvoir intéresser les pratiquants suivants :

- à toute personne qui désire s'investir dans une démarche de croissance, un développement personnel ou encore acquérir une connaissance de soi pour trouver un meilleur équilibre; corps, cœur et esprit.
- à tous les enseignants de yoga qui possèdent une formation de base et qui désirent approfondir leurs connaissances des **yoga-sûtra**.
- les personnes qui sont intéressées à devenir enseignant **Viniyoga** car ce module fait partie du programme de formation pour devenir enseignants **Viniyoga**.

***Coût et modalités de paiement**

Le coût de l'enseignement de la formation est fixé de la façon suivante :

Prix : 250\$ pour les 12 rencontres.

Inclus : Documentation par voie électronique à chaque rencontre.

Horaire : Début le vendredi 15 septembre 2023.

Heure : 11h00 à 12h30 (philosophie avec méditation, mantra ou prânâyâma seront au programme à chaque rencontre).

Endroit : Dans le confort de votre foyer.

***Renseignements et inscription :**

Un dépôt de 50\$ par virement interac viendra confirmer le tout à cette adresse:
viniyoga@lilychampagne.com

Question : Quel cours?

Réponse : Patanjali

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

Au plaisir de vivre cette nouvelle aventure avec vous! Lily