***STAGE YOGA : NIYAMAS ET FLEXION ARRIERE***

*Samedi 20 Janvier 2018*

*Dojo de Calmont de 14h à 17h*

Les Niyamas représentent notre pratique quotidienne, un comportement personnel envers soi même afin de trouver ou retrouver un meilleur ancrage . Si je fais quelque chose pour moi tous les jours, cela aura des répercutions sur ma relation avec les autres (les yamas). C’est une invitation à goûter son quotidien différemment, il devient une source d’expériences illimitées. En nous appuyant sur le texte des Yogas sutras, nous allons voir comment mettre en pratique une démarche dans le quotidien, comment reconnaître les Niyamas dans sa vie.

Les Niyamas demandent une force de caractère pour rester dans la pratique, c’est une discipline. Les flexions arrières sont des moteurs de force ; ces postures demandent un effort à fournir pour les prendre et pour y rester. Dans les deux, nous devons trouver l’équilibre entre l’effort à faire et le détachement des résultats de l’action, allier persévérance (abhyasa) et relâchement, distance (vairagya).

Le nombre de participants étant limité,pensez à vous pré inscrire au :

06 85 43 01 80 ou [nathalie.charton3@orange.fr](mailto:nathalie.charton3@orange.fr).

**Tarif** : 20 euros