

ॐ **Vous enseignez le Yoga**  
ॐ **ou le pratiquez depuis plusieurs années de façon assidue**

Et si nous révisions, tout en les approfondissant, les **8 Etapes du Yoga de Patanjali**

- Les **Postures et le Souffle/Pranayama** seront au rendez-vous
- 2 Etapes et non des moindres, pourtant quasi inconnues dans les cours de Yoga :  
**Pratyahara** permet d'affiner nos Sens et de les utiliser à volonté afin de sortir de leur esclavage  
**Samadhi** nous affranchit des perturbations du Mental.

Notre quotidien sera revisité par ces 2 thèmes

- Nous connaissons la face sombre surchargée de tensions, de préoccupations, de soucis, de peurs de la vie de tous les jours
- Mais en parallèle et complémentaire, il y a l'autre face de la médaille peuplée de bien-être illimité et Conscience Totale.

Il y a le temps (occidental) et le sans-temps (oriental)

**A EXPERIMENTER ET VIVRE SANS LIMITATION**

**MODALITES DU STAGE**

**24 AVRIL (09h00) au 28 AVRIL (14h00) 2023 (6heures/jour)**

En Résidentiel dans le Gers/France, pension complète végétarienne au DOMAINE MASTARAM

Cout global : 800 euros

Animé par **DANIEL ROUGIER**  
Enseignant de Yoga Certifié (FNEY)  
Psycho-Praticien (SNPpsy)

**« 45 ans d'Expériences, partagées avec Passion »**

