



# ATELIERS YOGA 2022 - 2023

## Pratique approfondie

**Durée : 3h - Coût 30€**

Ces ateliers constituent un approfondissement technique et théorique qui permet d'évoluer dans sa pratique et de mieux intégrer le yoga dans son quotidien.

Ils proposent une séance de longue durée intégrant les techniques corporelles, respiratoires, énergétiques et méditatives du Yoga. Chaque séance est une occasion d'explorer certaines de ces techniques.

Ces séances sont accessibles à tous, notamment par le fait que, par nature, l'approche viniyoga propose des adaptations à chacun. Elles mettront en avant la dimension méditative du Yoga, par l'exercice approfondi de la faculté d'attention et l'exploration de la dimension sensorielle, qui constituent les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> membre du « Yoga aux 8 membres » de Patanjali.

Elles seront précédées d'un propos sur le yoga et d'une explication détaillée de la séance.

|  |  |
|--|--|
| <b>PRATIQUE 1</b><br>DATE : 17 Décembre 2022 - 16h - 19h | <b>Lieu :</b> Centre danse Daléas<br>2bis Rue Chaumontel <b>ANNECY</b> |
| <b>PRATIQUE 2</b><br>DATE : 28 Janvier 2023 - 16h - 19h  | <b>Lieu :</b> Centre danse Daléas<br>2bis Rue Chaumontel <b>ANNECY</b> |
| <b>PRATIQUE 3</b><br>DATE : 18 Mars 2023 - 16h - 19h     | <b>Lieu :</b> Centre danse Daléas<br>2bis Rue Chaumontel <b>ANNECY</b> |
| <b>PRATIQUE 4</b><br>DATE : 3 Juin 2023 - 16h - 19h      | <b>Lieu :</b> Centre danse Daléas<br>2bis Rue Chaumontel <b>ANNECY</b> |

**Inscriptions :** lors des cours ou via le site [www.vyanayoga.fr](http://www.vyanayoga.fr)