

SAMEDI 17 FÉVRIER

YOGATHÉRAPIE 1

15h à 18h

LES EXERCICES QUI RÉÉQUILIBRENT LES ÉQUILIBRÉS DANS LE CORPS ET L'ESPRIT 1

THÉORIE ET EXERCICES PRATIQUES. L'après midi AVEC BERNARD



1. Yama
  - Les yamas font référence aux Grands Commandements Universels.
  - Panajati enouche cinq yamas :
    - Ahimsa
    - Satya
    - Asteya
    - Brahmacharya
    - Aparigraha
2. Niyama
  - Les niyamas font référence aux disciples personnelles.
  - Panajati enouche cinq niyamas :
    - Saucho
    - la propreté, la pureté
    - le concentration
    - Tapas
    - l'auster
    - Svadhyaya
    - l'étude de soi
    - Ishvara Pranidhana
    - la foi en Dieu

SAMEDI 30 MARS

REMISE EN FORME DE PRINTEMPS

15h à 18h

Exercices de régénération du corps et de l'esprit

ASANA, PRANAYAMA, MANTRA, DHYANA

L'après midi

AVEC BERNARD



Les 8 semaines de la saison de Printemps 2024

SEMAINE	THÈME	ASANA	PRANAYAMA	MANTRA	DHYANA
1	Introduction	Surya Namaskar	Ujjayi	Om	Om
2	Le corps et l'esprit	Urdhva Dhanurasana	Ujjayi	Om	Om
3	Le corps et l'esprit	Urdhva Dhanurasana	Ujjayi	Om	Om
4	Le corps et l'esprit	Urdhva Dhanurasana	Ujjayi	Om	Om
5	Le corps et l'esprit	Urdhva Dhanurasana	Ujjayi	Om	Om
6	Le corps et l'esprit	Urdhva Dhanurasana	Ujjayi	Om	Om
7	Le corps et l'esprit	Urdhva Dhanurasana	Ujjayi	Om	Om
8	Le corps et l'esprit	Urdhva Dhanurasana	Ujjayi	Om	Om

SAMEDI 25 MAI

questions que nous nous posons sur la vie.

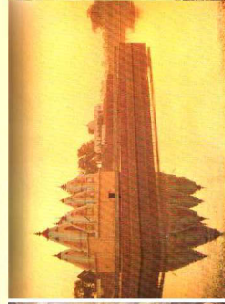
QUÉ DIT LA BHAGAVAD-GITA

15 à 18h

Chants, Questions, Textes de référence, Explications, Méditation

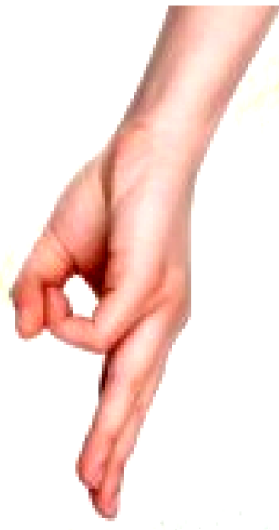
L'après midi

AVEC BERNARD



LES ATELIERS YOGA DU SAMEDI

2023 2024



BLEU DE L'INDE

27 bis Bd Elimir Bourges

T 06 72 12 70 99

bleudelinde@free.fr

https://bleudelinde.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION

à l'association **BLEU DE L'INDE**

SAISON 2023 2024.

Nom :

Prénom :

Tél :

Etat de santé actuel :

Certificat médical obligatoire si vous ne l'avez pas déjà remis à l'association.

SIGNATURE ADHÉRENT :

**Adhésion à l'association Bleu de l'Inde**

SI VOUS N'ÊTES PAS DÉJÀ ADHÉRANT À L'ASSOCIATION.

(établir un chèque séparé au nom de Bleu de l'Inde).

**15 Euro**

Après midi : **30 Euro**

Cochez les Ateliers auxquels vous souhaitez participer,  
Réglez aux professeurs votre participation à l'inscription.

(établir un chèque au nom de Bleu de l'Inde).



**THEMES DES ATELIERS DU SAMEDI APRES MIDI**

de 15h 18h

COCHER LES ATELIERS AUXQUELS VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER,  
RÉGLEZ AUX PROFESSEURS VOTRE PARTICIPATION À L'INSCRIPTION.



**SAMEDI 21 OCTOBRE**

**RÉGÉNÉRATION ET NETTOYAGE PAR LE YOGA**

Postures dynamiques, Pranayama, Krya, Chants, Relaxation  
THÉORIE, EXPLICATIONS, PRATIQUES.

L'après midi

**AVEC BERNARD**



**SAMEDI 2 DECEMBRE**

**COMPRENDRE LE YOGA, LE VISIBLE ET L'INVISIBLE**

Les Concepts Les Formes de Vie, Les Corps,  
THÉORIE, EXPLICATIONS, APPLICATION PRATIQUES.

L'après midi

**AVEC BERNARD**

