# Gestion du stress: Maha Sadhana

Voyez la vidéo même si l'atelier est passé date. La pratique, l'enseignement, l'atelier en tant que tel est ouvert et disponible pour vous si vous souhaitez nous inviter à l'offrir à votre centre.

# Ateliers de trois heures (Sadhanas)

# Information générale

Qu'il s'agisse d'une sadhana dite "Maha" (grande) ou d'un autre type de sadhana, le terme rejoint la même idée. Sadhana veut dire: "pratique, cheminement spirituel".

# De plus

Ateliers de yoga hybride, en anglais et en français
Destiné aux personnes désireuses de vivre trois yogas en un, cet atelier combine les styles de yoga hatha-swara (yoga postural et pranique), mudra (gestes des mains) et mantra (ou yoga nidra selon le ressenti du jour de l'atelier). Nous explorerons les mudras de la famille des hastas (mains), en l'occurrence le yoga du juste milieu (Madhyama). Durant cet intensif de trois heures, attendez-vous en même temps à un atelier simple de hatha... avec des zestes de mudras :-)

# Stress et détresse (Dyuti Sadhana)

## Le Stress vous connaissez. La détresse aussi.

Cet atelier de trois heures est offert aux personnes désireuses à vivre un yoga personnalisé avec des trucs et astuces praticos pratiques. Ressortez renouvelé avec plein d'outils pour gérer des situations difficiles.

# Dyuti

Le guide, la lumière qui nous guide vers davantage de lumière

Le mot sanskrit Dyuti signifie, littéralement, reluire (en anglais: radiance), lustre. Prenez l'exemple d'un peintre qui, avec son pinceau, touche la toile de son oeuvre avec de la peinture à l'huile. On pourrait dire de la peinture fraichement déposé sur la toile qu'elle reluit, qu'elle est radieuse. Voilà une signification bien vivante de ce que Dyuti signifie en sanskrit. De plus, en cosmologie du yoga, l'aspect dyuti est souvent abordé sous différents angles. Par exemple, nous discutons et échangeons sur le sujet des Ashtanga tel: Le Raja Yoga: Les Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama , Pratyara, Dharana, Dyhana) et ((Samadhi sont vécus par l'entremise du madhyama

yoga, la voie du milieu.

# Au plaisir de vous rencontrer



Notre objectif: Insuffler le goût de vivre une vie riche et savoureuse, avoir le goût du nouveau et de l'inconnu. Durant cet intensif de trois heures, nous nous abreuverons des textes anciens en yoga afin d'intégrer un style de vie sain et plein de bon sens.

Au rendez-vous: hatha yoga, hastas mudras (gestuelles des mains) avec l'utilisation de l'intelligence créatrice (Anamika) et shankalpa (pensée).

# Pensée d'un sage en yoga

Que la Lumière du Yoga éclaire votre Coeur ouvert !
La connaissance dissipe toute souffrance.
La connaissance libère.
Quelle connaissance ?
La chimie ? La physique ? L’astronomie ? La géologie ?
Elles nous aident un peu, un peu seulement.
La véritable connaissance est celle de notre nature.
Connais-toi toi-même.
Tu dois savoir qui tu es, connaître ta nature profonde.
Tu dois devenir conscient de cette nature infinie en toi.
Alors tu rompras tes liens.

**Swami Vivekanda** -(1863-1902) - **Philosophe et instructeur spirituel**.
En sanskrit le nom de ce sage veut dire: Viveka "discernement" et Ananda "joie",
- Tiré de Yoga Raphaël

# Autre vidéo: En six mots: Le yoga c'est quoi?

Soyez le changement que vous désirez voir. Cette chanson écrite et chanté par Kat Edmonson qui s'intitule "Be the change you want to see" s'inspire de la phrase que Gandhi nous a fait découvrir en Inde. Kat a gracieusement accepté de nous permettre de reprendre cette chanson et de la "yoga'tiser".
Notre souahait est de refaire cette chanson en temps réel, dans un studio de yoga à New York et d'obtenir des photos, des images et du texte pour re-faire un collage qui incite les spectateurs à agir et opter pour la paix dans le monde.




# Atelier offert par Daniel

# Conceptualisation

De façon générale, lorsqu'on parle de Sadhana, on parle d'ateliers qui durent en moyenne entre trois et quatre heures.

# Trois heures, trois yogas

Voici un exemple de contenu d'une sadhana

Vue sur la cosmologie du yoga. Théorie sur les huit membres du yoga qu'on nomme: Le Raja Yoga: Yamas - Niyamas - Asanas - Pranayama - Pratyara - Dharana - Dyhana - Samadhi expliqués.

De plus, on voit souvent dans une sadhana, en plus de la pratique d'asanas, l'élément yoga nidra, une méditation réflexive qui comprend une concentration et une visualisation.

# Aspect théorique

La cosmologie du Raja Yoga est présenté en fonction des participants(es) qui assistent à cet pratique.

## Le quatrième (Turiya - Tripura)

Puis, la sadhana dirige les participants(es) vers l'expérience du "quatrième" état de conscience nommé: "Turiya". Turiya aussi vu par certains comme un "Tripura" (les trois villes qui mènent vers le quatrième) est l'ouverture de la connaissance du Soi. C'est en quelque sorte un point de convergence (bindu) qui contient méditation, contemplation, prière et mantras.

Nous vous souhaitons tout le bonheur

---

https://yogapartout.com/transfertftp/Formulaire/Web2LeadV2/YogaPartout/Web2Lead.html"

---

# OM :-)

[+]