

ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



YOGA ABHYAS ET PANCHA KOSHAS

Spécial workshop avec **Master Bindu Madhavi**

Du lundi 04 au vendredi 08 juillet 2022 de 8h30 à 12h30

Déroulé du stage au verso - Stage donné en anglais

Bindu Madhavi est professeure Master Level des académies de l'Akshar Power Yoga en Inde.

Elle est directrice de l'Akshar Yoga Sahakaranagar (Sri Subhadra Yoga Shala)

à Bangalore. Sa formidable énergie semble inépuisable car selon ces propres mots :

« pour moi le travail du yoga est proche de la divinité, travail qui a toujours été mon chemin ».

Facebook/Akshar Yoga Sahakaranagar

TARIFS & INFORMATIONS

- Inscription avant le 1^{er} juin : **350 €** / inscription après le 1^{er} juin : **400 €**
- Nombre de places limité
- Workshop destiné au niveau intermédiaire
- Pour les auditeurs libres de dernière minute : merci de nous contacter pour connaître les places disponibles et les tarifs à la session
- Notions d'anglais requises, traduction partielle pendant le workshop
- **Renseignements** : info@actem-yoga.com



Je m'inscris au workshop *Yoga Abhyas et Pancha Koshas* du 04 au 08/07/22
et je joins un règlement de : 350 € 400 € (si je m'inscris après le 1^{er} juin)

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél..... Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature

Yoga Abhyas est une approche holistique pour vivre une vie saine. Une posture physique devient une *asana* lorsque nous impliquons notre « moi complet ». La respiration normale devient *pranayama* lorsque notre esprit est impliqué. Être pleinement présent sur notre tapis pendant les *abhyas* reste la voie à suivre.

Dès lors, nous pouvons aborder les **Pancha Koshas** : les *Pancha Koshas* sont les couches métaphoriques qui composent le corps et l'esprit humains et abritent l'âme. Cette signification vient des *Upanishads*, ancien texte védique. On y parle des *Koshas* plus spécifiquement, comme une voie d'approche pour atteindre *Brahman* (Le Divin).

Jour 1

Annamaya kosha

Matériel ou corps brut et comment le nourrir

Jour 2

Pranamaya Kosha

Composant vital ou instinctif et comment le nourrir

Jour 3

Manomaya Kosha

Composant mental ou psychologique et comment le nourrir

Jour 4

Vigyanmaya Kosha

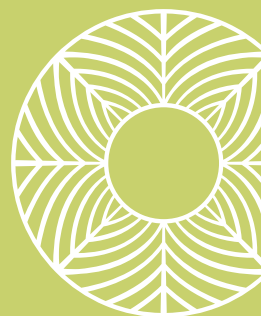
Composant intellectuel et comment le nourrir

Jour 5

Anandamaya Kosha

Composante de pur bonheur

J'utiliserai les asanas, la référence aux chakras et l'approche du yoga nidra pour que les étudiants expérimentent et comprennent les concepts. Le temps de discussion et de clarification aidera chacun de nous à comprendre et à utiliser ce concept dans notre vie quotidienne. Bindu Madhavi



hatha-yoga-strasbourg.com

