

LE LIEU - LA DATE

Une belle salle calme et bien aménagée pour la pratique du yoga située dans une ancienne abbaye. Chambres à deux ou trois lits. Cuisine raffinée végétarienne. Saint Antoine l'Abbaye est un beau village médiéval près du Vercors, entre Lyon et Valence. (En train, changement à Valence, pour Gare de Saint-Marcellin (Isère) où l'on viendra vous chercher si vous téléphonez au préalable à l'Arche de saint Antoine au 04 76 36 45 52. **Le séminaire débute le 16 juillet à 15h et se termine le 21 juillet à 14h.**

RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription remplie et votre acompte nous parviennent.

Enseignement : 380 euros pour 5 jours de cours avec 2 enseignants.

Formation CNY : 2ème séminaire (si facultatif) : 300 euros.

Inscrit AMIDUCNY - Post-Formation CNY : 342 euros.

Hébergement, nourriture, salle : 62 euros /jour. Joindre un chèque de 310 ou 325 euros (comprenant l'adhésion annuelle à l'Arche de 15 euros) à l'ordre de "Arche de Saint Antoine" avant le 15 mai 2018.

Acompte de réservation : 200 euros à l'ordre du Collège National de Yoga.

Le solde de 180 euros à l'ordre du Collège National de Yoga et le chèque à l'ordre de "Arche de Saint Antoine" devront nous parvenir avant le 15 mai 2018 sans rappel de notre part. En cas de désistement, il sera retenu l'acompte et le chèque à l'ordre de "Arche de Saint Antoine".

Places limitées

FICHE D'INSCRIPTION

M. Mme, Melle

.....

Enseignant de yoga ou pratiquant

Adresse.....Tel.....

E-mail:.....

Je m'inscris au séminaire du 16 au 21 juillet 2018.

*Je joins 1 ou 2 chèques de à l'ordre de **Collège***

National de Yoga - (3, allée de la Marne - 95120 ERMONT) :

DATE ET SIGNATURE

Je désire un reçu

collège national de yoga

du 16 au 21 juillet 2018

un séminaire ouvert à tous avec

Anne Bervas-Leroux

Evelyne Sanier-Torre

“Yoga, souffle de joie...”

*“ Le prânâyâma détruit le voile
qui recouvre la lumière de la connaissance
et annonce l'aube de la sagesse. ”*

Yoga-sutra II. 52



Agréé par la Fédération de Yoga FIDHY
et par l'Union Européenne de Yoga

Pour tous renseignements:

Tél.: 01 34 14 48 23 - 06 03 18 04 80

contact@collegetyoga.fr ou <http://collegetyoga.fr>

Le CNY a un N° d'activité délivré par la DIRRECTE.

*“ Ceux qui désirent la Délivrance
Méditent sur Le Tout, Le Brahman
Le monosyllabe OM. » ...
...« Unique, OM est présent
Dans le souffle inspiré, dans le souffle expiré
Dans le souffle retenu. ”*

Dhyânabindu Upanishad

Par la pratique du prânâyâma, le yoga invite à la maîtrise du souffle: elle est la voie qui unit à la fois la respiration et la dynamique interne du corps. Elle crée un mouvement puissant et alternatif qui nous traverse et nous mène vers une plus grande unité, non seulement corporelle mais aussi spirituelle. Les grandes traditions comme celles du soufisme et de l'hésychasme ont rappelé l'importance fondatrice de cette attention au souffle où le divin se rend présent et nous révèle à nous-même par une expérience intérieure et silencieuse.

Le souffle primordial de la Genèse (la Ruah divine), le « *bruissement d'un souffle ténu* » qu'entend le prophète Elie à l'orée de sa grotte (1.R, 19-12), le souffle inspirant de Jésus donnant l'Esprit Saint aux apôtres (Jean 20, 19-31) en sont les célèbres variations dont nous relisons le récit à l'aune de notre pratique du yoga.

L'adjectif latin « spiritualis » signifie « relatif au souffle et à l'esprit » tout comme le terme sanskrit « atman » (le centre immortel et transcendant de l'âme individuelle dans la tradition indienne) est dérivé d'une racine sanskrite qui signifie « respirer ». Nous sommes donc tous appelés à devenir de vrais spirituels, inspirés, «*respirants et respirés* » comme le rappelait K.G.Durckheim !

*« Le vent souffle où il veut ;
tu entends sa voix mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va.
Ainsi en est-il de quiconque est né de l'Esprit. »*

(Evangile de Jean, 3,8)

Intervenants et Programme

Evelyne Sanier-Torre : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga, Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, formatrice d'enseignants, Evelyne Sanier-Torre intègre dans son enseignement les asana, le prânâyâma et les fondements de la «Spiraldynamik», en cherchant à redonner au “corps” toutes ses résonances spirituelles. Véritable trame de sa pratique, les yoga sutra sont au coeur de son cheminement personnel et mettent en lumière les fondements de sa pédagogie.

Le prânâyâma qui occupe une place privilégiée dans la pratique du yoga est souvent associé à un ensemble d'exercices respiratoires. Mais si l'on s'en réfère aux Veda, aux Upanishad, et bien sûr au Yoga Sutra, le prânâyâma est alors considéré comme une pratique à valeur hautement spirituelle. Et comme il est écrit dans la Dhyânabindu Upanishad :

*« ... Au centre du calice du lotus du cœur,
Elle se tient immobile,
Brillant comme une lampe qui ne s'éteint jamais :
C'est sur elle qu'il faut méditer, la syllabe OM
Qui n'est autre que le Seigneur... »*

De 9h15 à 12h15 : Asana, prânâyâma, méditation

De 14h45 - 16h : Cours donnés par les 4èmes années du CNY

Anne Bervas-Leroux : Professeur agrégée de lettres et formatrice dans l'Académie de Versailles, Anne Bervas-Leroux s'est très tôt abreuvée à la source des spiritualités orientales qui ont enrichi sa recherche personnelle et soutenu son chemin de pèlerin. Etant par ailleurs ancrée dans la tradition chrétienne, elle s'est intéressée tout particulièrement à la voie mystique en étudiant son expression littéraire (DEA de littérature sur la Poésie mystique) et les témoignages sapientiels de ses grands témoins dans les différentes traditions.

16h15 - 18h45 : Entretiens

En soirée : Projection de documentaires relatifs à la thématique spirituelle abordée.