

## 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, entre Lyon et Valence. (En train, changement à Valence, pour Gare de Saint-Marcellin (38160). Possibilités de navettes organisées par l'Arche de saint Antoine. Téléphone de l'Arche: 04 76 36 45 52.

**Le séminaire débute le 29 avril à 15h et se termine le 4 mai à 14h.**

## RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription remplie et votre acompte nous parviennent ainsi que la confirmation de votre réservation à l'Arche de Saint Antoine.

**Enseignement : 380 euros.** Acompte de réservation : 200 euros

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

**Hébergement en pension complète: Réservation individuelle indispensable avant le 1er mars 2019 sur le site :**

<http://www.arche-de-st-antoine.com/reservation/>.

Le solde de 180 euros à l'ordre du Collège National de Yoga devra nous parvenir avant le 1er mars 2019 sans rappel de notre part.

En cas de désistement, il sera retenu l'acompte.

**Places limitées**

## FICHE D'INSCRIPTION

M. Mme, Melle

Enseignant de yoga ou pratiquant .....

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

E-mail:.....

*Je m'inscris au séminaire du 29 avril au 4 mai 2019 avec E.Sanier Torre. 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

vous propose

**du 29 avril au 4 mai 2019**

un séminaire ouvert à tous avec

**Evelyne Sanier-Torre**

**“Yoga, au cœur de notre vie”**

*Essence du yoga, la méditation est au cœur de toute spiritualité ...*



Agréé par la Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignements FYLE

Pour tous renseignements:

Tél.: 01 34 14 48 23 - 06 03 18 04 80

[contact@collegetyoga.fr](mailto:contact@collegetyoga.fr) - <http://collegetyoga.fr>

Le CNY a un N° d'activité délivré par la DIRRECTE et est référencé sur Datadock.

*Essence du yoga, la méditation  
est au cœur de toute spiritualité  
et devient qualité d'Être et de Vie...*

**D**ans les Yoga Sutra, véritable matrice de notre discipline, il est écrit que la méditation est le septième membre du yoga (II,29).

Nous aborderons et expérimenterons les différents membres du yoga tels que yama (les règles de vie dans la relation aux autres), niyama (les règles de vie dans la relation à soi-même), âsana (postures), prânâyâma ("respirations"), pratyâhâra (retour des sens vers l'intérieur), dhâranâ (concentration) et dhyâna (méditation).

Le Yoga ainsi pratiqué et vécu dans sa totalité, tel qu'il est présenté dans les Yoga Sutra conduit l'être humain que nous sommes sur le chemin de son accomplissement.

Par la méditation (dhyâna) notre regard sur la vie se modifie et notre vie quotidienne devient champ d'expérience et chemin d'Être.

A travers des entretiens et des pratiques de hatha yoga toujours reliés au souffle et à la méditation, Evelyne Sanier-Torre vous invite à vivre l'expérience d'Être.

Son enseignement intègre asana et prânâyâma afin que s'installe spontanément l'expérience de l'Assise méditative...

Et comme il est écrit dans la Sarasvatî upanishad:

*" Contemple avec l'oeil intérieur  
Le secret de ton coeur."*

## *Intervenants et Programme*

**Evelyne Sanier-Torre** : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga, Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, Evelyne Sanier-Torre enseigne depuis plus de trente ans.

Elue en juin 2018, Présidente de la Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignements, FYLE, elle oeuvre pour défendre des formations de yoga de qualité, d'une durée au moins égale à quatre années qui répondent à la fois au respect de la tradition tout en s'adaptant à l'évolution de l'homme contemporain, en respectant son rythme ainsi que son temps de transformation intérieure et spirituelle et ceci en l'absence de tout sectarisme.

Formatrice d'enseignants, elle 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.

Méditations facultatives au lever du soleil.

Petit-déjeuner

9h30 à 12h30 : Asana, prânâyâma, méditation

Déjeuner et temps libre

De 15h - 16h15: Cours donnés par les élèves du CNY, ouverts à tous.

De 16h30 - 18h45 : Etudes et pratiques autour des Yoga Sutra et de la méditation