

Tradition yoga

Construction de séquences

Yogasana

20 Heures

Tout ce qui compose une séquence de yoga est réfléchi. Cette association intelligente des postures (yogasana) raconte une histoire, un souhait. C'est en choisissant avec soin les mots (asana) et les phrases (vinyasa) de cette histoire, qu'elle exprimera tantôt l'équilibre et la force ou une toute autre direction. L'objectif, doit donc être déterminé avant tout chose afin d'en assurer la cohérence. Tout comme l'écrivain, ceci est le premier pas à réaliser avant d'initier un travail d'écriture.

Tat pratishedha-artham eka-tattva abhyâsah (YS-1.32). Ne pas se perdre nous implore Patanjali, voilà ce que je vous propose au cours de ces deux jours de rencontre: définir et maintenir l'objectif d'une séquence de sorte qu'elle produise l'effet escompté.

Lors de ces deux jours, chacun des éléments d'une séance de yoga sera minutieusement revu pour qu'au terme de cette analyse, ceux-ci trouvent naturellement leur place dans le cadre d'un programme annuel que je vous proposerai de construire.

À titre d'enrichissement, cette fin de semaine est offerte à tous les professeurs actuellement diplômés, ou en cours de formation qui souhaitent approfondir ce sujet.

Au plaisir de vous y rencontrer,

Isabelle godin



Informations
www.isabelle.godin.ca
(418) 973-0537