



## Le Yoga et les émotions, faire la Paix avec soi-même

Les émotions régissent notre vie et font de nous ce que nous sommes.  
**Elles peuvent nous déborder ou nous pouvons en tirer le meilleur.**

La conscience de nos émotions nous permet d'apprivoiser ce que nous sommes et d'atteindre la paix intérieure.

Le **Yoga** permet de **reconnecter** notre corps à notre esprit, à nous-mêmes et par là aux autres et au monde.

En utilisant la puissance de la pratique du Yoga nous pouvons **entrer dans la conscience de nos émotions**, c'est l'objectif de ces ateliers, basé sur le Yoga des 9 émotions mais confronté à des théories occidentales.

Ce cycle est composé de 4 journées. Il est possible de participer au cycle complet (recommandé), ou par journée même s'il y aura une progression durant les 4 journées.

Un livret est remis à la fin de chaque journée qui au fil des journées consiste la documentation complète du stage.



anxiété



tristesse



colère



honte

## Les thèmes abordés

### Partie Concepts généraux

- **J1 Définitions, présentation du mécanisme – Emotions de base et secondaires – Les Rasas**
- **J2 Apprivoiser les émotions - Conscience , quotient et intelligence émotionnels**
- **J3 mécanisme suite et fin, Apprivoiser les émotions compléments**
- **J4 yoga, chakras, corps , vayus -- Exprimer ses émotions**

### Partie « EMOTIONS »

- **J1 Distraction, concentration- - Culpabilité, amour, compassion,**
- **J2 Colère, humilité - Paix, respect,**
- **J3 Peur, courage -- Confiance en soi,**
- **J4 Tristesse, joie -- Eveil et connaissance.**

Programme général d'une journée	Durée	Matin	Après midi
Accueil	–	9h	14h
Théorie, échanges ou méditation	30 à 40mn	–	–
Asanas, pranayama	60mn environ	–	–
Yoga Nidra (relaxation profonde)	45mn environ	–	–
Fin de la demi-journée	–	12h30	17h30

## Chaque demi-journée comprendra :

- La présentation des concepts
- La pratique d'asanas (postures) en relation avec les émotions de la journée.
- Des exercices de respiration : Pranayama.
- Une relaxation en Yoga Nidra.
- Un temps d'échange, et/ou de méditation.

## Les pratiques



Le **Hatha Yoga** (postures, respiration) **peut être pratiqué quelle que soit la condition physique.**

La discipline demande avant tout d'être à l'écoute des sensations qui émergent lors de l'exécution des exercices. Être raide peut donc être un avantage ! Les exercices proposés sont adaptables en fonction des participants.

Le **Yoga Nidra** est une pratique de **relaxation profonde** d'une très grande puissance. C'est un outil de transformation accessible absolument à tous et toutes. En pratiquant 2 fois dans la journée, on s'ancre dans la pratique et les bénéfices sont multipliés.

### Dates

- J1 15 novembre 2020
- J2 13 décembre 2020
- J3 7 février 2021
- J4 4 avril 2021
- 

### Organisation

- De 9h à 17h30.

- Arrivée au plus tard à 9h15 pour permettre l'accueil dans de bonnes conditions et débiter à 9h30 précises.

- Le stage a lieu à partir de 4 personnes. Maximum 18.

Repas tiré du sac

### Tarifs

Voir avec le Centre de Yoga Sruthi.

<https://centredeyogasruthi.com/>

**Lieu**

Centre de Yoga Sruthi  
18 rue Savorgnan de Brazza  
14000 Caen

<https://centredeyogasruthi.com/>

**Apporter**

- Pour le yoga une tenue confortable (pas de ceinture), tapis, petite couverture et coussin pour la posture assise.
- Pour le Yoga Nidra, apporter un coussin pour la tête (pas trop haut).
- Le picnic du midi.