

Cycle Les CHAKRAS, centres de transformation



Les chakras font partie du vocabulaire quotidien sans que l'on sache bien souvent de quoi il s'agit.

Le langage du quotidien les associe à la vitalité, à la sérénité :

"Quand l'harmonie du corps et de l'esprit est mise à mal, le problème vient peut-être des chakras. Ces derniers peuvent s'ouvrir pour libérer le bon équilibre"

Madame Figaro !

Travailler sur les chakras peut être le fondement d'une transformation intérieure durable.

Il y a la simplification des concepts qui permet à chacun de les appréhender plus facilement et puis il y a la puissance du retour aux sources fournies par les textes hindous. Ces journées vont offrir une ouverture sur ce savoir et ces méthodes anciennes. Chaque chakra possède des caractéristiques particulières, correspond à un niveau de développement de la personnalité, à un âge de la vie, ... et son activation procure des pouvoirs particuliers.

Ces centres d'énergie sont en lien avec les Nadis (méridiens) et en particulier avec le Nadi principal, la Sushumna qui véhicule la Kundalini, l'énergie vitale. Son éveil conduit au Samadhi, la connexion avec le Soi

véritable, qui est le but de la vie selon le yoga.

Les postures proposées par le Hatha Yoga stimulent certains chakras. Les exercices de respiration (pranayama) activent Ida et Pingala. La méditation, les visualisations conduites de façon appropriée favorisent la conscience du corps et l'élévation de l'âme.

Explorer et éveiller les chakras permet donc d'explorer le corps subtil, de développer bien-être et bonheur et de s'ouvrir à une autre dimension de notre être.

Le cycle de 4 journées

Ces journées abordent l'explication générale des chakras, leur lien avec les différents corps et enveloppes et les différents états de conscience décrits dans les textes yogiques. Elles abordent aussi les spécificités de chaque chakra : ses représentations (yantra, mantra,...) , sa dimension psychologique, etc , ... et proposeront un ensemble d'exercices (postures , respiration,



méditation notamment) en relation avec le chakra concerné, et qui en favorisent l'éveil.

Chaque demi-journée se décompose :

- Accueil (le matin) ou remise en route (l'après midi)
- Théorie, concepts
- Pratiques : asanas, pranayama, méditation, mantra, ...

Entre deux journées, la pratique personnelle (recommandée) des exercices vus durant la journée permettra d'enraciner l'enseignement et de le rendre concret et efficace.

Un livret qui s'enrichit au fur et à mesure des journées est remis à la fin de chaque journée.

Il est recommandé de suivre le cycle de 4 journées du fait de sa progression, mais il est possible de ne participer qu'à une ou plusieurs journées selon les disponibilités.

	Matin 9h-12h30	Après midi 14h-17h30
J1	Présentation générale Ajna chakra	Muladhara chakra
J2	Svadhithana chakra	Manipura chakra
J3	Anahata chakra	Vishuddhi chakra
J4	Bindu, Soma, Sahasrara chakras	Révision globale, tous les chakras

Dates :

- J1 4 décembre 2022
- J2 5 février 2023
- J3 2 Avril 2023
- J4 14 Mai 2023

Organisation

- De 9h à 17h30, repas tiré du sac pris en commun sur place
- Possibilité de venir par journée.

Tarifs

50 € par atelier

170 € pour les 4 ateliers

Lieu

Centre de yoga Sruthi CAEN

Apporter

- Pour le yoga :

une tenue confortable (pas de ceinture), tapis, petite couverture (pour la relaxation) et coussin pour la posture assise.

- Le picnic du midi.

Animation

Sylvie Padmashi MIZAËL

Professeuse diplômée des Centres Sivananda de Yoga Vedanta 1^{er} et 2^o niveaux.