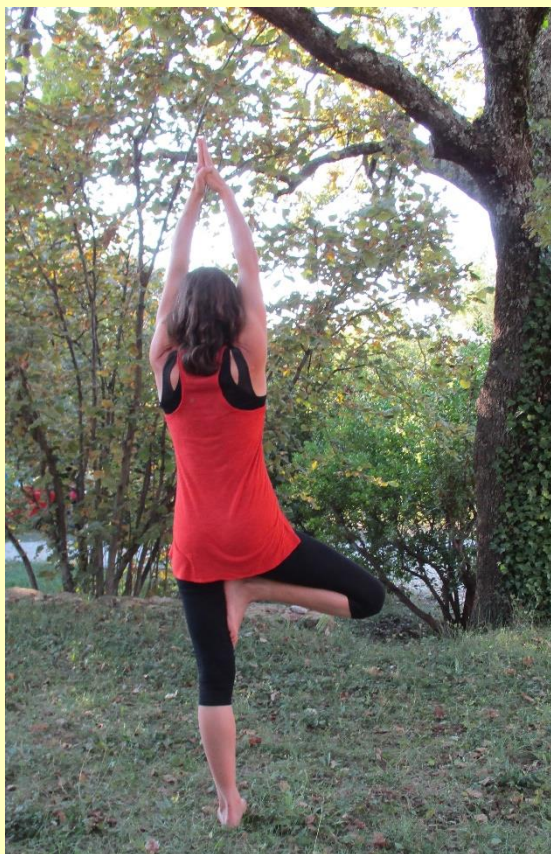


Cette année un programme tout en couleurs qui vous propose des rendez-vous pour ralentir, pour entretenir votre santé et cultiver votre bien-être intérieur. Un cycle connaissance philosophies de l'Inde pour situer le yoga dans son contexte des origines et deux journées « cercle de femmes » autour du yoga féminin et de la communication non-violente.



## CYCLE PHILOSOPHIE DE L'INDE

3 stages complémentaires pour s'initier à la sagesse de l'Inde et expérimenter une progression dans la pratique.

### **Samedi 30 octobre**

#### LA PHILOSOPHIE SAMKHYA

Elle est le fondement métaphysique du yoga, elle apporte une analyse de l'univers et du psychisme humain qui sont les bases à une intégration du yoga.  
postures - pranayama - méditation - **1**

### **Samedi 8 janvier**

#### YOGA DARSHAN

Entrer plus avant dans la compréhension de ce qu'est le yoga, philosophie et voie pratique qui prend en compte tous les aspects de la personnalité, physique, émotionnel, psychologique et spirituel.  
postures - pranayama - méditation - **2**

### **Samedi 19 février**

#### LE VEDANTA ou LA NON-DUALITE

Système philosophique qui a influencé l'ensemble des courants de l'hindouisme, il est de nos jours l'axe majeur de la spiritualité hindoue.  
postures - pranayama - méditation - **3**

## JOURNEES CERCLE DE FEMMES

### **Samedi 20 novembre**

Une journée à la découverte du potentiel féminin qui est en chaque femme dans une approche de bienveillance envers soi-même et envers les autres.

### **Samedi 5 mars**

Avec le printemps, se connecter aux énergies du renouveau en soi.



**Samedi 9 avril**

LA CUISINE VITALITE

Pratique dynamisante des postures de yoga  
élaboration et dégustation d'un repas équilibré  
données théoriques d'alimentation saine.



A Mormoiron dans un lieu ressourçant  
une salle consacrée au yoga et à la méditation

Nourriture végétarienne bio

80 € le stage

70 € pour ceux  
s'inscrivant au cycle  
philosophies de l'Inde

Stages animés par  
Anne Bougon

Inscriptions

04 90 61 99 61

06 18 40 50 72

annebougon@live.fr

[www.plenitudeyoga.fr](http://www.plenitudeyoga.fr)

horaires  
de 9 h à 16 h



S  
T  
A  
G  
E  
S

# YOGA

Saison 2021 - 2022