

## LES YAMAS ET NIYAMAS

*Le Yoga-Sutra de Patanjali est le texte de référence par excellence du yoga. Il est une vision de la libération de la souffrance dont la perception transcende le temps et l'espace. Intemporel et universel, ce recueil de 195 aphorismes courts et sans équivoque est une base de réflexion unique pour se rapprocher de la réponse à la question « Qui suis-je ? ». La définition et le but du yoga, la nature de l'esprit et son fonctionnement, les causes de la souffrance humaine y sont, entre autres, expliqués. Le traité est également riche en outils utiles à l'introspection et en solutions aux préoccupations de l'être.*

*Les Yamas et Niyamas sont les piliers de base du yoga aux huit membres, ou Ashtanga Yoga, présenté dans le second chapitre dédié au yoga de l'action. Les Yamas sont des disciplines relationnelles et concernent notre relation au monde extérieur. Les Niyamas sont des disciplines personnelles s'occupant de notre relation à nous-mêmes.*

*Les autres membres du yoga sont les postures, la pratique du contrôle du souffle, le contrôle des fonctions sensorielles, la concentration, la méditation et l'intégration.*

*De nos jours, l'enseignement du yoga insiste davantage sur les postures physiques et les exercices de respiration. De plus, méditation et technique de méditation sont souvent confondues. L'indépendance de l'élève, encouragée par la pratique personnelle individualisée, est rarement une priorité.*

*Le but de cette retraite sur une semaine est de permettre aux participants d'apprendre à se servir par eux-mêmes d'une grande variété d'outils, dérivant principalement du yoga et de la pleine conscience, afin de faire l'expérience personnelle des Yamas et Niyamas, non seulement sur le tapis de yoga, mais surtout dans le quotidien.*

*Ces nouvelles attitudes, placées au cœur de notre vie et nourries de bienveillance, courage et persévérance sont de précieux guides sur la voie de la transformation intérieure.*

*Durant les cours et les ateliers, les participants seront invités à la réflexion et à l'étude de soi par des exercices spécifiques. Des périodes de silence feront également partie de cette démarche.*

*Le stage est ouvert à tous, expérimenté ou novice et aux personnes de tous âges.*