



Parce que le yoga ne se réduit pas au trépied posture-respiration-méditation, je vous propose un **atelier mensuel** en ligne pendant lequel nous étudions le plus vieux texte exclusivement consacré au yoga: le **Yogasutra de Patanjali**.

Ce texte étant très condensé et donc d'un abord parfois difficile, nous le déploierons ensemble pour en goûter la saveur. Nous chercherons en quoi, malgré ses 2000 ans, il peut être encore pertinent pour nous aujourd'hui. Nous discuterons ensemble des applications dans notre pratique et dans notre vie quotidienne. Car que vaudrait le yoga s'il devait rester confiné sur nos tapis ?

C'est pourquoi cet atelier n'est pas un cours magistral de philo mais la découverte et l'explication d'un texte ancien servant de référence à tous les yogas ainsi que sa discussion pratique partagée entre les regards des différents participants.

Cet atelier est dispensé en ligne 1 fois par mois au tarif de 15€/séance. **L'inscription donne accès au replay de la séance** qui peut être suivie ensuite comme un podcast (utile en particulier si vous n'êtes pas disponible au moment précis de l'atelier)

Toutes les références pratiques et inscriptions en ligne à trouver sur:
<https://www.mmyoga.fr/agenda-des-ateliers-de-philosophie-du-yoga/>



Jean-François LAFAY

<https://www.mmyoga.fr/>

07 56 80 15 88

<https://www.facebook.com/maremontiyoga>

Pratiquant du **yoga** et de la méditation depuis de nombreuses années, j'ai suivi ma formation d'enseignant et suis diplômé de l'Institut Français de Yoga (IFY) depuis plus de 10 ans.

Je suis également plongeur depuis toujours et plus particulièrement apnéiste depuis une vingtaine d'années. Ce voyage intérieur qu'est la plongée en apnée profonde a focalisé mon attention sur la dimension du **souffle** et de la **maîtrise mentale**. Ces deux domaines rejoignent tout l'enseignement du yoga qu'ils illustrent d'un côté pratique original.