

# MAISON DE TOBIE

## ATELIERS de DEVELOPPEMENT PERSONNEL et SPIRITUEL à travers LES YOGAS 2018 - 2019

### "UN CHEMIN PAR LE CORPS VERS L'HARMONIE"



#### 4 stages au programme

##### Leur objectif ?

- ***s'initier aux diverses formes de yogas*** : en occident, nous connaissons surtout le hatha yoga, celui des postures, mais se limiter à lui serait oublier le sens de la grande tradition du yoga. En sanscrit, le terme « yoga » signifie « lien » et le but du yoga est donc de rétablir les liens. Le ***hatha yoga*** permet de relier en soi les 2 énergies (*yin* et *yang*) et de s'inscrire dans l'espace-temps universel. Les postures sont l'exercice de la vie matérielle qui permet de nourrir la vie spirituelle, tout comme la vie spirituelle nourrit les postures et la vie matérielle. Toutefois, nous ne devons pas laisser de côté le ***raja yoga***, qui permet de relier le corps au mental, le ***bakhti yoga***, qui permet de se relier aux autres et à Dieu par l'amour, le ***jnana yoga***, celui qui relie à la Connaissance, ni le ***karma yoga*** : yoga de l'action et de la vie quotidienne. Ce sont en effet ces yogas compris et intégrés qui permettront de « vivre en yoga » et d'atteindre peut-être l'état de yoga, dans l'unité de Soi avec Cela !
- ***connaître et comprendre son corps*** pour mieux gérer les énergies qui l'animent ; trouver des techniques d'ancrage, d'enracinement permettant une ouverture plus confiante et plus sereine à la Vie et aux autres, oser être le corps que nous sommes !
- ***prendre le temps de s'écouter et de développer sa qualité de présence et d'attention***, habiter ses gestes, poser ses actes en conscience, accueillir ses ressentis, ses émotions, être là où est son corps, en pleine conscience !
- ***contacter sa respiration*** pour se laisser pleinement habiter par ce Souffle qui nous anime, qui nous délie de l'intérieur et qui nous relie à l'extérieur, à la Vie !

##### Leur déroulement ?

- quelques apports théoriques alterneront avec de nombreux exercices issus du yoga, du zen et du développement personnel (pratiqués en individuel, par 2 ou en groupe) et seront associés à des temps de partage, de relaxation, de visualisation et de méditation.

##### Où et quand ?

- A Choisy le Roi (lieu précisé à la rentrée), ***de 14 h 30 à 18 h 30, les dimanches 11 novembre, 3 février, 31 mars et 19 mai***

(voir programme détaillé au dos)

## Le dimanche 11 novembre : YOGAS, corps et posture

D'après Taisen Deshimaru, « Si la posture est juste, votre esprit aussi devient juste ; si la posture est immobile, l'esprit aussi devient immobile ; si la posture est tranquille, l'esprit aussi est tranquille ». Comment le yoga peut-il nous aider à trouver cette posture juste ? Comment peut-il nous permettre d'être d'aplomb, sans crispation, en équilibre ? Exercices, réflexions, postures simples et méditations nous permettront d'aborder ce thème.

## Le dimanche 3 février : YOGAS et calme mental

D'après Wu Men « si ton esprit n'est pas encombré de choses superflues, la saison que voici est la meilleure de ta vie ». Comment le yoga peut-il nous aider à nous débarrasser de nos agitations mentales et émotionnelles ? Comment peut-il nous amener à suspendre l'activité psychique et à diriger notre esprit sur une seule chose à la fois, sans nous laisser distraire ? Exercices, réflexions, postures simples et méditations nous permettront d'aborder ce thème.

## Le dimanche 31 mars : YOGAS et instant présent

Comme le dit Thomas Mann, « il est aussi vain de regretter le passé que de compter sur l'avenir ; la vie est ce qui est, non ce qui a été ni ce qui sera ». Comment pratiquer en étant véritablement présent à notre geste, à notre posture, à notre souffle ? Comment ne pas rater notre rendez-vous avec la Vie et entrer dans la plénitude de l'instant ? Exercices, réflexions, postures simples et méditations nous permettront d'aborder ce thème.

## Le dimanche 19 mai : YOGAS et énergie

Pour reprendre Swami Vetamahananda « le yoga est un essai constant pour restaurer l'équilibre énergétique en ouvrant le corps, le mental et l'âme aux rythmes du cosmos ». Comment comprendre cette notion d'énergie et la façon dont le yoga peut nous aider à la faire circuler en nous de façon à avoir un corps vivant ? Comment ensuite rayonner cette énergie ? Exercices, réflexions, postures simples et méditations nous permettront d'aborder ce thème.

**Animation :** Danièle Simon est formatrice dans le domaine des relations humaines, de la communication et du développement personnel. Monitrice de yoga (formation avec Ajit Sarkar à l'École du Soleil d'Or), elle s'est aussi formée à la relaxation et aux techniques douces de gymnastique inter-active et de régulation psycho-toniques (avec Michel Roy) et à l'anatomie par le mouvement (avec Blandine Calais). Elle s'est formée à la relation d'aide auprès de Jacques Salomé et a suivi une formation à l'accompagnement des personnes et des équipes (avec Espace Transitions). Elle pratique zazen avec Pierre Philippon (Centre Paimbleau). Auteure des livres *Corps parlant, corps parlé* paru en 2006 aux Ed. Bénévent, *Stress, comment s'en faire un allié*, paru en 2011 chez A2C Médias, et *Corps aligné, Corps vivant* paru au Relié en 2018, elle est adhérente FIDHY et SYCFI, membre accréditée EMCC France.

**Tenue :** Prévoir une tenue souple, simple et décontractée. Inutile toutefois d'être un "pratiquant" de yoga pour participer à ces ateliers qui allient apports théoriques et exercices pratiques simples.

**Participation aux frais :** 80 € pour l'année pour l'ensemble des 4 ateliers ou 23 € par atelier pour les adhérents à la Maison de Tobie (respectivement 90 et 27 euros pour les extérieurs). L'adhésion à la Maison de Tobie est de 27 € ou 18 € (selon bulletin sous format papier ou mail).

**Pré-inscriptions** auprès de Anne Desmottes, 8 ave Gambetta, 94600 Choisy-le-Roi, [anne.desmottes@wanadoo.fr](mailto:anne.desmottes@wanadoo.fr) ou 0148 53 50 81

**Renseignements et inscriptions** auprès de Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle – 92140 – Clamart ou [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) ; tel : 06 84 61 96 03.

---

**Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon (inscription) ou Anne Desmottes (pré-inscription)  
Stages « Développement Personnel à travers les Yogas » du 11/11, du 3/2, du 31/3 et du 19/5**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mail : ..... Téléphone : .....

s'inscrit à l'ensemble des 4 ateliers     s'inscrit à l'atelier ou aux ateliers du .....

(Joindre chèque correspondant à l'ordre de la Maison de Tobie)