



Formation aux techniques de méditation

Pratique des maîtres de différentes traditions.

Dharana, dhyana, vers samadhi

Trois ateliers de pratique animés par Siffrène Reynaud et Carole Génévé
La Maison du Yoga - 94, Chemin Coulet de Carpanne – Plan d'Aups Ste Baume

Atelier 1 : 9 mars 2019 de 10h00 à 17h00 ; ouvert à tous, enseignants et élèves.

Dharana – Se concentrer - Réduire l'agitation mentale, les vrttis.

Techniques de méditation avec support : trataka, principes essentiels et pratique.

- Pratique de trataka : pratique et analyse de deux séances, structure et étapes clés.
- L'instructeur : consignes pour conduire la séance.
- Les effets de trataka
- Lecture associée de textes : Sivananda et Satyananda, Vivekananda, Rousseau...

Atelier 2 : 30 mars 2019 de 10h00 à 17h00 ; ouvert à ceux qui auront suivi la journée 1

De dharana à dhyana – Proposition de plusieurs méditations fondamentales.

- Notions de drashtu, spectateur, jnana yoga, discrimination, observation de soi, neti, neti.
- Méditations : Conscience des vrttis, l'agitation mentale. Prendre du recul. Observation de soi – Qui suis-je ?
- Effets profonds de la méditation : les samskaras
- Shankaracharya : VIII^{ème} siècle : Advaita Vedanta, Le plus beau fleuron de la discrimination.
- Maharshi : Le Soi, Qui suis-je ?

Atelier 3 : 27 avril 2019 de 10h00 à 17h00 ; ouvert à ceux qui auront suivi la journée 2

De dhyana vers ... approfondir dhyana. Notions sur l'état de samadhi.

Bhakti-yoga, OM, mantra et jnana yoga – Samadhi, corps subtil.

- Méditer sur une notion, un concept, l'Infini, un attribut de Dieu.
- Patanjali : sutras sur le OM
- Mâ Ananda Moyî et la méditation
- Maître Eckart, Jean de La Croix, Le nuage de l'inconnaissance ...

Informations générales

Chaque atelier débutera à 9h30. Nous vous accueillons à partir de 9h00. Apporter un tapis et une couverture. Apporter aussi une paire de chausson pour se déplacer dans la maison et votre déjeuner, pris en commun. Possibilité de réchauffer sur place.

Participation : 35 euros par atelier.

Inscription nécessaire avant le jeudi qui précède l'atelier auprès de Carole Génévé :

carole.geneve@laposte.net ou 06 95 78 04 07

Venir à la Maison du Yoga : 94 chemin Coulet de Carpanne Plan d'Aups Ste Baume

Depuis le centre du village, au rond-point situé face à la boulangerie et au bar, prendre à gauche, (si on arrive d'Auriol), Allée de l'Oratoire (Dir. La Carpanne/ Ecole Primaire/Les Adrets). La maison se situe à 1,6 km de ce rond-point. A 300 m, poursuivre direction. Carreïrades les Adrets.

A 1,6 km, prendre à droite le chemin empierré Coulet de la Carpanne, jusqu'au n°94.

La maison de l'Institut est la seconde sur la droite. Covoiturage conseillé.