

ATMA YOGA – Fondations du Hatha Yoga (1 / 2 sessions de pratique chaque jour).

Jours	Matin 8h-12h	Pause 12h-15h	Après-midi 15h - 18h	Soir
Samedi 24	Arrivée au gîte des écureuils 22 route de Chèvre-Roche 88120 Vagney Accueil à partir de 17h		Fin d'après-midi: Thé / Installation	Repas et introduction <i>Qu'est ce que le yoga?</i>
Dimanche 25	<i>La polarité des énergies</i>	<i>Sortie: Cascade du Bouchot</i>	Principes du Yoga./ Chakras/Échauffement et derelaxation/Padahastasan	Yoga Nidra
Lundi 26	<i>Les 8 stades du Yoga selon Patanjali</i>	<i>Sortie: Chèvre-Roche</i>	- Pratique des asanas. - Purifications débutants (Kriyas) Tadasana.	Yoga Nidra
Mardi 27	<i>Les 5 corps</i>	<i>Sortie: SPA</i>	- The Indriyas, actions, sens, éléments. - Surya Namaskara, <i>les salutations au soleil.</i>	Questions & Réponses
Mercredi 28	<i>La méditation musicale</i>	<i>Détente</i>	- Mental / Coeur / Corps	Chants & mantras
Jeudi 29	<i>Introduction aux Yamas & Niyamas</i>	<i>Sortie: Cercle de pierres</i>	- Les branches du Yoga (différentes écoles). - Bhujangasana.	Yoga Nidra
Vendredi 30	<i>La concentration de l'esprit (Shambavi mudra)</i>	<i>Sortie: Cascades ou Crosery</i>	-Le processus du développement de l'attention en Yoga. -La pratique de la concentration mentale.	Cercle de partage
Samedi 31	<i>Départ aux environs de 9h</i>			