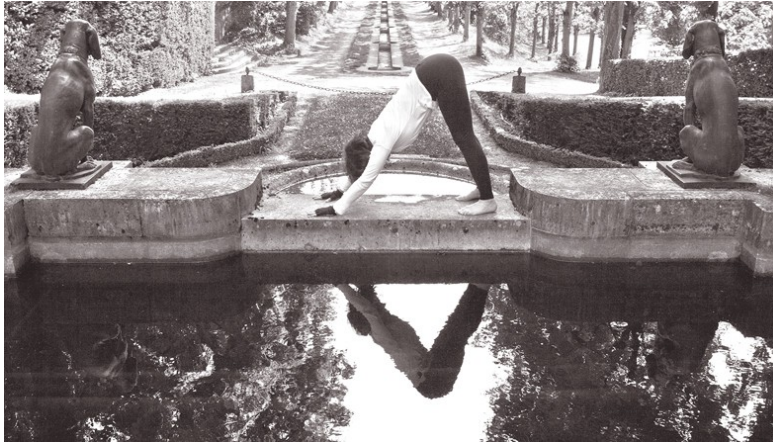


## **Mindful Yoga**

avec Anita J. Anisten

### **de la méditation en acte (yoga = méditation)**



*Comment vivre postures de yoga et mouvement en tant que méditation, bénéficier des effets conjoints de la Pleine conscience et de la pratique de l'āsana ?*

Nos postures de yoga nous permettent de concentrer et cultiver progressivement une énergie de plus en plus équilibrée dite " sattvique ". Elles nous tonifient, nous assouplissent, entre autres nombreux bénéfices. Elles furent aussi considérées pendant longtemps par les yogas tantriques comme préparatoires à des pratiques plus mentales. Autrement dit, elles n'étaient pas un but en soi, mais un véhicule à cet état paisible que nous nommerons " méditation ". Depuis les années 1970, une forme hybride est née en Occident, un *mindful yoga*, où les postures héritées (entre autres) du *hatha yoga*, sont devenues le lieu même d'une méditation que l'on appellerait aujourd'hui, de " Pleine conscience ", héritée notamment du Bouddhisme primitif et qui n'est autre qu'une forme de *présence attentive* à ce que nous sentons, et, comme nous respirons.

=> **Cet atelier vous permettra de favoriser, si ce n'est, de rencontrer, l'état méditatif, dans l'exercice postural.** Vous pourrez " implémenter " par la suite ces pratiques à vos exercices physiques préférés (yoga ou pas). Les débutant-es comme les jeunes enseignant-es sont les bienvenu-es, ainsi que celles et ceux que la méditation assise effraie.

Quoi ?

. Des postures statiques lors de la première session ; puis, une approche statique et dynamique lors de la deuxième (*flow* doux) donc nécessitant des articulations en santé.

. Chaque atelier comprend une pratique posturale, différentes manières d'aborder la respiration, de la visualisation, et, la pratique méditative dite de "pleine attention " (Pleine conscience), en acte.

**Session 1.** Méditer dans la posture et retrouver son rythme

Hatha - yin - viniyoga (" Madras ") - nidra - initiation à l'Attention au souffle (adaptation laïque de l'*Ānāpānasati*), etc.

**Session 2.** Méditer dans le *flow* et respirer le mouvement : en chemin vers la fluidité

Vinyasa doux, vinyasa krama, hatha, Geste méditatif, Attention au souffle, etc.

Approfondir : retrouvez un *Mindful yoga* tous les samedis au Studio Cardinet avec Anita J.

- 17 h - 18 h 15 *Mindful yoga* (base hatha yoga)

- 18 h 30 - 19 h 30 à 45 Respirer & méditer