



Organise
1 journée de stage à Langon
Le samedi 4 novembre 2017
Avec André MESQUIDA

THEME : le Discernement : VIVEKA, la clé de la démarche

ANDRE MESQUIDA

André MESQUIDA, est formateur IFY à Bayonne depuis une quinzaine d'année. Il considère le Yoga sutra comme le fondement de la pratique et de l'enseignement du Yoga et porte un grand intérêt à l'œuvre de Krishnamurti.

D'autre part, il est formé à la relation d'aide par la Gestalt-thérapie, une approche thérapeutique humaniste ayant beaucoup de résonance avec le Yoga.

LE DISCERNEMENT : VIVEKA, LA CLE DE LA DEMARCHE

VIVEKA, la vision discriminative, peut se décliner sur 3 plans :

Au plan métaphysique, c'est la conscience intégrée de la différence entre Purusha et Prakriti. C'est à dire voir clairement que nous ne sommes pas que cela qui fonde la perception de notre identité. Sur ce plan, cette prise de conscience advient, c'est hors de notre volonté.

Au plan existentiel, c'est l'attention profonde et discernante que l'on portera à tout ce qui constitue la trame de notre vie.

Au plan de la pratique, c'est apporter l'attention la plus soutenue possible à toutes les perceptions issues de l'expérience (Asana, Pranayama, Dhyana).

Comment la pratique peut nous amener à cette qualité d'attention nécessaire pour vivre notre vie avec lucidité et clarté, c'est ce que nous aborderons pendant cette journée.

Stage ouvert à tous

LIEU DU STAGE : Centre culturel des Carmes- 8 Place des Carmes - Salle Offenbach -33210 Langon
Grand parking gratuit derrière la Mairie

HORAIRES : Samedi de 9H30 à 17H00

12h30 à 14h – déjeuner : possibilité de partager un plat de son choix.

REGLEMENT : bulletin et chèque à l'ordre de IFY-SO à adresser à :
Magali PASCAUD – Ludeman – 33210 LANGON –06.71.42.40.09

✂ -----

Bulletin d'inscription au stage du samedi 4 Novembre 2017 - avec André MESQUIDA

Nom/prénom : -----

Adresse : -----

Téléphone : ----- E-mail : -----

TARIF ADHERENT : 55 €

ADHESION : IFY SO – 2017/2018 : 15 € pour les non adhérents. ---