

# Yoga et méditation

## Centre Manolaya

39 rue Bonneterie - 84000 Avignon

### Les Ateliers méditatifs du Vendredi

Un vendredi par mois, de 18h30 à 21h00, le Centre de Yoga Manolaya organise un atelier autour de l'étude et la méditation sur un thème précis.

Etude commentée des grands textes sacrés de l'Inde, chant de mantras et méditation se succèdent pour offrir une parenthèse propice aux réflexions essentielles à la compréhension et au bain dans l'état méditatif naturel.

- Pratique d'une posture de Yoga vue comme une occasion de lâcher prise total. On s'installe dans une dimension intime et essentielle débarrassé de toutes formes de communication mais imprégné de l'intention de se relier complètement.
- L'étude traditionnelle souligne la saveur des textes millénaires de la sagesse indienne, permettant l'accès à leur modernité remarquable, leur caractère pragmatique et tellement efficace dans un environnement égoïste, pressé et angoissé.
- Les chants des mantras associés aux résonnances des gongs et au chant des bols tibétains contactent notre espace vibratoire si propice au centrage, à la diminution de l'agitation et du sentiment d'urgence.
- La méditation nous relie aux autres et à la nature, défait nos illusions d'individus insignifiants causant tant d'agressivité et de souffrance et révèle notre état essentiel d'être, prise de conscience favorisant l'équilibre intérieur.  
Mise en place d'une intention en début de méditation pour disposer l'esprit, puis vibration du gong pour éliminer le discours intérieur et entrée dans la méditation.

La durée totale de l'atelier est de 2h30, se répartissant en :

Entrée en disponibilité :	45 mn
	(explications, posture, posture assise, respiration pour équilibrer, relaxation)
Etude :	45 mn
Chant :	20 mn
Méditation :	40 mn

**Participation sur inscription uniquement**

**Coût :** 18 € tarif normal - 15 € tarif réduit et personnes en formation de professeur de Yoga

**04 90 82 10 52 - 06 13 80 75 64**

[contact@manolaya.org](mailto:contact@manolaya.org) - [www.manolaya.org](http://www.manolaya.org)

Association loi 1901 - SIRET 499 283 315 00020

Membre de la Fédération française des Praticants de Yoga

# Yoga et méditation

## Centre Manolaya

39 rue Bonneterie - 84000 Avignon

### Les dates et les thèmes :

#### Vendredi 3 février 2012 :

##### 1<sup>ère</sup> partie : étude commentée de la Dhyana Bindu Upanisad (Upanisad du Yoga).

Les Upanisad, ou vérités ultimes, constituent la dernière partie de chacun des quatre Védas. Une quinzaine d'Upanisad traitent du Yoga. Ce sont des textes importants tant au niveau spéculatif que pratique, et leur rôle principal a été d'intégrer le Yoga dans les canons de l'orthodoxie védique.

##### 2<sup>ème</sup> partie : Le mantra Om

- répétition chantée
- répétition murmurée
- répétition intérieure sur la vibration des bols

##### 3<sup>ème</sup> partie : Méditation

---

#### Vendredi 11 mai 2012 :

##### 1<sup>ère</sup> partie : étude commentée de la Bhagavad Gita

Sans doute l'un des textes les plus célèbres de l'Inde. Intégrée au Mahabharata, la Bhagavad Gita est l'enseignement du Yoga que Krisna délivre à Arjuna sur le champ de bataille. La compréhension de ce texte peut aujourd'hui encore nous éclairer lorsque nous hésitons dans nos actes. Comment se maintenir en accord avec soi, comment accepter un ordre des choses plus vaste que soi, dans lequel on s'insère humblement en respectant notre nature profonde.

##### 2<sup>ème</sup> partie : Om Hrim Hamsah : le mantra de la santé

- chant sur la vibration
- chant murmuré sur le souffle
- écoute intérieure du seul Ham sah mantra

##### 3<sup>ème</sup> partie : Méditation

#### Vendredi 30 mars 2012 :

##### 1<sup>ère</sup> partie : étude commentée des Yoga Sutra de Patanjali (extraits)

Texte majeur du Yoga et plus particulièrement du Raja Yoga, ou voie royale, il contient les principaux aspects de la plupart des formes de Yoga. Il s'attache aux approches spirituelles, ésotériques et méditatives et donc à l'essentiel du Yoga plutôt qu'aux différentes techniques de postures et respirations. Sa connaissance est fondamentale pour orienter la pratique et lui donner une profondeur.

##### 2<sup>ème</sup> partie : La Gayatri Mantra

- apprentissage et chant
- chant mental
- pratique de la Gayatri sur Prana mudra

##### 3<sup>ème</sup> partie : Méditation

---

#### Vendredi 15 juin 2012 :

##### 1<sup>ère</sup> partie : étude commentée du Vijnana Bhairava Tantra (extraits)

Cette œuvre majeure du tantrisme regroupe plus d'une centaine de techniques dites de méditation suivant les trois grandes voies qu'identifie le tantrisme : voie de l'individu, voie de l'énergie et voie de Shiva. Le texte nous fournit une aide précieuse pour utiliser presque toutes les situations de vie pour se sentir relié et à la recherche de cette unité de l'individu et du tout, si chère aux voies mystiques

##### 2<sup>ème</sup> partie : Om namah shivaya : le mantra de Shiva

- chant en groupe
- répétition vibratoire murmuré
- écoute intérieure sur 3 mala

##### 3<sup>ème</sup> partie : Méditation

04 90 82 10 52 - 06 13 80 75 64

contact@manolaya.org - www.manolaya.org

Association loi 1901 - SIRET 499 283 315 00020

Membre de la Fédération française des Praticiens de Yoga