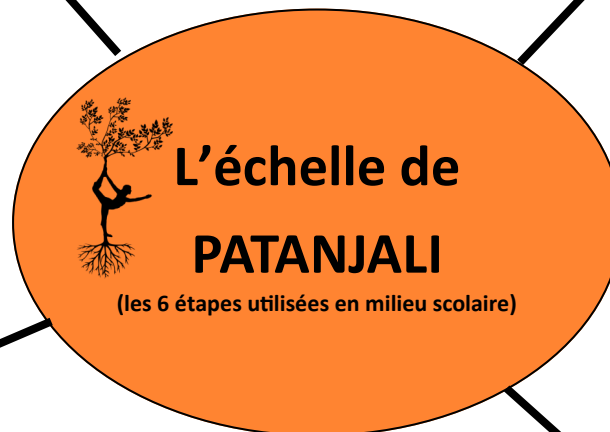


L'objectif du yoga est

« l'arrêt de l'activité automatique du mental »



1

YAMA



« VIVRE ENSEMBLE »

« les règles de vie dans la relation aux autres »

- ◆ - non violence (paroles et gestes envers soi et les autres)
- ◆ - la vérité, l'honnêteté (accord avec soi en pensée, parole, action)
- ◆ - le non vol, la non appropriation (objets, idées...)
- ◆ - la modération
- ◆ - la non avidité, le non attachement (partage, donner sans attendre en retour)

La bienveillance (se respecter et respecter l'autre), être vrai et juste, être honnête, être modéré (accepter les différences), par-

6

DHARANA



« se concentrer »

« Se concentrer »

- ◆ Amener et conserver l'attention sur un point précis
- ◆ Concentrer ses forces sur une tâche tout en restant détendu

Apprendre la vigilance et l'attention détendue, développer mémoire et créativité, rassembler son énergie comme un laser

5

PRATHYAHARA



« Savoir se relaxer »

« écoute intérieure, retrait des sens »

- ◆ Amener l'attention sur le corps et la respiration
- ◆ Prendre conscience des sens intérieurs et extérieurs

Savoir se relaxer, s'isoler de l'agitation extérieure, être présent à ses sensations, prendre du recul, se découvrir

2

NIYAMA



« éliminer les tensions, se nettoyer »

« les règles de vive dans la relation à soi »

- ◆ Alignement et nettoyage du corps
- ◆ Contentement (bonne humeur, positivisme)
- ◆ Discipline, ardeur : se dépasser, effort physique et mental
- ◆ Connaissance de soi : mieux se connaître
- ◆ Lâcher prise

Prendre soin de soi, éliminer les toxines, gérer sa santé, cultiver la bonne humeur et la pensée positive, se connaître, avoir confiance dans la vie

3

ASANA



« se mettre en posture juste »

« La pratique posturale »

- ◆ L'ancrage
- ◆ Redresser la colonne vertébrale
- ◆ Ouvrir la cage thoracique
- ◆ Gagner en souplesse et tonicité

Trouver la juste posture, maîtriser ses gestes, s'ancrer, s'ouvrir, fortifier le dos et redresser la colonne vertébrale

4

PRANAYAMA



« Respirer »

« Conduire le souffle et l'énergie »

- ◆ Conscience de la respiration
- ◆ Les différentes étapes de la respiration
- ◆ Gérer l'énergie
- ◆ Savoir se calmer et gérer son stress avec la respiration

Respirer en conscience, surmonter le stress, le trac, réguler ses émotions, avoir plus d'énergie