



TANTRA-YOGA

VOIE D'ÉVEIL

Niveau 1

26 - 27 juillet 2018

Deux jours d'immersion

Du jeudi matin 9h00 au vendredi soir 17h00



Avec Swami Sarva Atma Mithra

Sarva Atma Mithra

Enseignant en « art de vie traditionnel ayurvédique ». Il est spécialiste de l'Advaita Vedanta (philosophie de la non-dualité), professeur de yoga et praticien en massage ayurvédique abhyanga. Il a suivi plusieurs cursus de psychologie à la faculté de Montpellier. Riche de la connaissance indienne et européenne, il fait le lien entre ces deux cultures. Membre du Cercle de Sagesse de l'Union des Traditions Ancestrales.

Tantra-yoga utilise le spectre intégral des pensées, des émotions et des sensations comme voie mystique. Ce yoga de l'action dans le monde des sens fait découvrir au yogi une liberté sans bornes et lui fait voir le divin comme son propre Soi libéré de toute limitation conceptuelle, de tout dogme, de toute croyance.

Tantra-yoga

- ✓ Exposé du tantra-yoga à la lumière du **Vijnâbhairava tantra** écrit au début de notre ère dans l'école shivaïte du Cachemire. Ce texte fondateur, présente la quintessence de tous les tantras.
- ✓ Présentation de Shiva et Shakti.
- ✓ La visualisation et les sens dans le tantra.
- ✓ Méditation guidée sur les chakras. Relaxation.

Atelier yantra

- ✓ Pratiques d'asanas en lien avec le tantra.
- ✓ Exposé et pratique par la création et l'utilisation du yantra.



Atelier toucher méditatif

- ✓ Atelier pratique où l'on travaille deux par deux à tour de rôle afin d'apprendre la présence dans le toucher. Sentir et accueillir les sensations et émotions. C'est un travail d'amour de conscience en toute simplicité. Découvrir la présence à soi et à l'autre, le toucher sans projet, la présence guérisseuse, Relier le corps au Divin et à l'Univers.

Lieu : Centre de Yoga et Ayurvéda de La Nièvre

24 impasse de la Bonde – 58860 Coulanges-les-Nevers

Tarif individuel : 200€ par personne (repas inclus)

Tarif couple : 350€ pour le couple (repas inclus)

Hébergement : Coût selon la formule choisie

Inscriptions :

Lilian FAURE Tél : 06 64 41 61 57

Mail : lilian.faure@gmail.com

Site : cya58.fr