YOGA TIBETAIN

Prabhasvâra Yoga (Yoga de la Claire-Lumière*)

- Le jeudi soir à 19h30 salle Honolulu (9 rue Sanlecque – 44000 Nantes) -

Chaque humain à la réelle possibilité d'expérimenter
le bonheur d'être et la clarté de l'esprit au sein de sa vie ordinaire

Nourri par l'une des plus précieuses méthodes enseignées par *Naropa,* pandit indien du XIème siècle, les « Six Yoga de Naropa », le Yoga Tibétain est un puissant approfondissement des pratiques ancestrales de l'Inde, motivé par la quête intense de la vraie nature de l'esprit.

Il existe 3 niveaux de pratique : extérieur, intérieur et secret. Dans ces cours, vous aborderez progressivement (ou subitement !) ces trois stades sur la voie de l'ouverture de la conscience. Comme tout yoga, il intègre dans ses pratiques l'utilisation de postures, de respirations, de mantra chantés et de méditations visant à acquérir une expérience aisée et ouverte de la méditation.

C'est un parcours tantrique dans le plein sens du terme, une démarche progressive et non-conventionnelle : notre être est accueilli, sans tensions ni refoulements, dans le jeu magique de la transformation comme de l'acceptation.

Trouver joie, amour et conscience éclairée sont le propos de cet atelier

YOGA TIBETAIN

Prabhâsvara Yoga (Yoga de la Claire-Lumière)

-- Amrit Yog Association --

ABONNEMENT ANNUEL (hebdomadaire de septembre 2016 à juin 2017)

1 PERSONNE 1 AN	450 €	☐
ETUDIANT, CHOMEUR, RSA 1 AN	395 €	☐
1 PERSONNE 1 TRIMESTRE (voir dates sur le sit	195 €	☐
1 COURS	20 €	☐
COTISATION ANNUELLE A.Y.A.	15 €	☐

Nom & prénom :
Adresse :
Tél :
Email :

- *Ci-joint ___ chèque(s) de _____ € correspondant à l'option choisie ci-dessus,* ☐
- *Ci-joint un chèque de 15 € (cotisation adhérent A.Y.A.)* ☐

Je certifie avoir pris connaissance du Règlement Intérieur de "AMRIT YOG ASSOCIATION" et déclare que je n'ai aucune contre-indication médicale m'interdisant la pratique du yoga. Cet abonnement n'est pas remboursable (sauf cas de force majeure).

SIGNATURE :

Chèques à l'ordre de : AMRIT YOG ASSOCIATION - 14 rue Dobrée 44100 NANTES

* *Claire-Lumière* : expression traditionnelle évoquant **la conscience-même en son activité spontanée d'auto-connaissance**. Elle est continuellement disponible. Les piliers de son expérience sont la concentration en un point (*Dharan*), la méditation (*Dhyân*), et l'état naturel de l'esprit (*Samâdhi*).