

**L'orientation de l'esprit dans la pratique.
Le Bhavana**

Le Yoga, dans son action, peut-être défini comme : *l'aptitude à diriger le mental exclusivement vers un « objet » et à soutenir cette direction sans distraction.*

Dans la pratique, l'attention orientée vers le corps, le souffle, la relation corps/souffle, l'altérité.... , sera soutenue par le Bhavana (*support pour une rencontre entre l'imaginaire et le réel*).

Par des pratiques, des ateliers et en nous appuyant sur le texte des yoga sutra, nous explorerons cette dimension essentielle de la pratique.

Stage animé par André Mesquida et Jean-Marie Delautier.

06 et 07 juin 2020

6Bis, Avenue des Terrasses à Anglet

Horaires : Samedi 10h au dimanche 17h

Tarif : 80,00 Euros

Inscriptions :

André Mesquida

andre.mesquida@wanadoo.fr

06 07 67 76 26 / 05 59 42 43 09