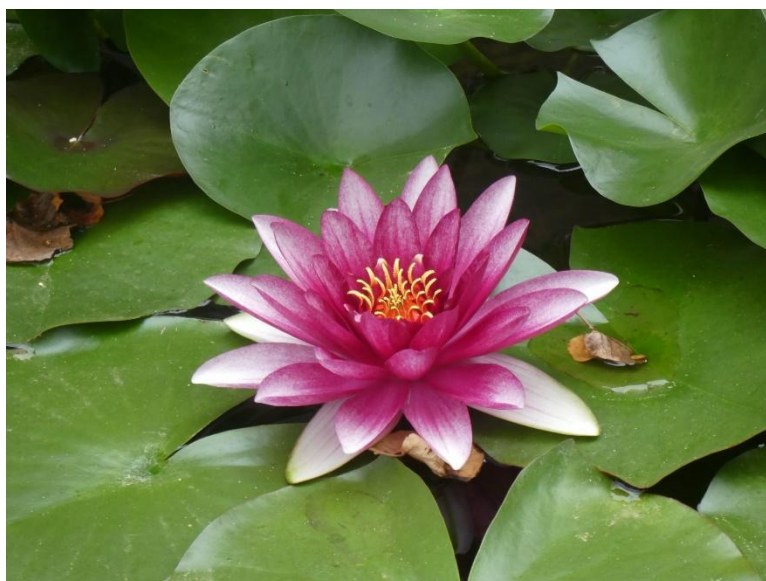


# Approche des YOGA Sutras



**Les Yoga sutras de Patanjali** constituent certainement le texte de Yoga le plus important. Une pratique authentique de Yoga ne saurait faire l'impasse sur ce véritable outil de connaissance de soi.

**Depuis des millénaires, le Yoga a pour but la liberté. L'immense richesse de ce texte est utilisable au quotidien, dans notre vie physique, psychique, personnelle et relationnelle.**

Le sanscrit, la plus ancienne des langues indo-européennes, ouvre pour chaque mot un large éventail de sens. La lecture des Yoga-sutra peut se relier à la pratique, celle-ci éclairant celle-là et vice versa. Traduire et commenter les Yoga-sutra c'est en donner une vision parmi d'autres, afin que chacun puisse trouver la sienne à partir du texte.

La proposition ici est de présenter et d'aider à « approcher » au fil de 3 rencontres, le début du premier chapitre qui traite de la clarté mentale, puis d'étudier particulièrement le 2<sup>ème</sup> chapitre qui aborde le Yoga de l'action, la connaissance **des Klesa** (les causes de souffrances) et les moyens de les contrer, la notion de **Samyoga** et l'apport des huit membres du Yoga (en particulier **les Yama**, explorations de nos attitudes envers les autres et **les Niyama**, notre relation à nous-mêmes, puis **Asana, Pranayama, Pratyara, Dharana, Dhyana et Samadhi**).

*Il est fortement recommandé dans un souci de cohérence de participer au premier stage.*

## INFORMATIONS PRATIQUES

Patricia s'inspirera de traductions d'élèves du célèbre professeur TKV Desikachar, fils et élève du « père » du Yoga moderne : Krishnamacharya et particulièrement de celles de Peter Hersnack, lui-même élève de TKV Desikachar.

**Une partie de la matinée sera consacrée à l'étude du texte, une autre à une pratique de Yoga et des ateliers en petits groupes pourront également avoir lieu.**

**Dates :** les samedis 22 novembre 2025, 24 janvier et 21 mars 2026

**Horaires :** 9h à 12h

**Lieu :** Espace Roquefavour, salle de danse, plateau sportif de Ventabren  
(Tourner à gauche après le restaurant)

### **Matériel :**

Tenue de Yoga, tapis, coussin\*, couverture\*, brique(s) de yoga\*, chaussettes chaudes\*

Il est possible d'apporter une chaise pliante ou un tabouret pour s'asseoir plus confortablement lors de l'étude des aphorismes ainsi que du papier, un stylo et un support rigide pour éventuellement prendre des notes.

\*facultatif

### **Coût :**

**Préinscription : 30 euros par chèque**

**Dès que possible et au plus tard le 15 novembre**

*S'il n'y a pas assez d'inscriptions, les stages ne pourront pas avoir lieu.*

A l'issue du premier stage, les participants pourront s'engager pour les samedis suivants en réglant par chèques de 30 € (qui seront prélevés respectivement aux dates des deux autres stages)

Participation en sus pour les non adhérents à l'ASV de 5 € supplémentaires lors du premier stage effectué

**Chèques à l'ordre de l'ASV à remettre à Patricia**

Contact : [fouque.morlais@wanadoo.fr](mailto:fouque.morlais@wanadoo.fr)