



CONFÉRENCE



MICHEL COLAS

VENDREDI 10 SEPTEMBRE - 14H30 / 16H

SALLE D

LE YOGA : UN OUTIL POUR SORTIR DE LA SOUFFRANCE.

Le yoga est un mot très connu. Pourtant sa signification profonde est sujette à beaucoup d'interprétations et d'idées erronées. Le yoga est un outil puissant inventé par de grands sages pour aider l'être humain à moins souffrir mentalement. Il vise à rendre possible ce qui ne nous le semblait pas, à vivre en harmonie avec le monde qui nous entoure et avec nous-mêmes. Vous n'apprendrez rien si l'on vous dit que tout être humain a souffert, souffre ou souffrira un jour dans sa vie. Mais quelles peuvent bien être les causes de la souffrance humaine ? Savez-vous que le but premier du yoga est de la prévenir, de la diminuer si elle est présente et d'en réduire l'impact ? Savez-vous que pour ce faire le yoga nous offre de nombreuses pistes de réflexion ? Au cours de cette conférence, nous nous appuierons sur le texte fondateur du yoga, les « Aphorismes de Patanjali », pour expliquer l'origine de la souffrance humaine. Nous verrons comment le yoga nous conduit à modifier progressivement notre façon de vivre les difficultés afin d'accéder à une meilleure santé, à plus de stabilité et de joie intérieures. Nous parlerons des différents outils que propose le yoga pour arriver à atteindre ces objectifs. Nous vous parlerons des possibilités qui existent pour le pratiquer : les cours collectifs, bien connus, mas aussi les séances individuelles à visée plus thérapeutique. Le cours individuel est le moyen idéal de pratiquer en fonction des désirs, des besoins, et des capacités de chacun. Les résultats s'y obtiennent beaucoup plus rapidement qu'en cours collectifs. Une large place sera laissée à vos questions.

Site Web : www.yogaliegge.be