



**Le yoga des origines aux Upanishad  
védiques : un corps ouvert et relié à  
l'univers**

La plus ancienne mention connue en sanskrit évoquant la pratique du yoga se trouve dans la Katha-Upanishad, composée vers le III<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Cependant, le mot « yoga » est plus ancien et se trouve déjà dans les hymnes védiques, mais avec des sens différents. À partir de ces données textuelles, nous tenterons d'éclairer les origines du yoga et sa diversité, en montrant qu'il s'agit d'une remarquable pratique spirituelle qui place le corps, le souffle, le mental et le Soi dans une relation d'ouverture et d'interdépendance avec l'univers et le vivant. Cet éclairage sur les origines les plus anciennes du yoga permettra ainsi de le situer dans des perspectives philosophiques et spirituelles toujours d'actualité.

Le stage aura lieu :

Le samedi 29 avril 2023

À la Salle polyvalente du Monteil

Horaires : 9h-13h15 et 14h15-18h30

Pratique de : 9h à 11h et de 16h30 à 18h30

Conférences de : 11h15 à 13h15 et de 14h15 à 16h15

Tarifs stage complet :

Adhérents : 50€

Non adhérents : 60€

Versements d'arrhes à l'inscription : 25€  
Ou règlement de la totalité.

Possibilité d'assister uniquement aux conférences avec libre participation aux frais

Stage avec Alexandre Astier et  
M-Christine Leccia

Bulletin d'inscription à remettre ou à renvoyer  
avant le 01 mars 2023

aux enseignantes de l'association lors des  
cours ou à la trésorière Aline Enjolras  
Les Estreys, 4 impasse des thuyas  
43000 Polignac  
tél : 06 87 36 09 03

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Adresse : .....

.....

e-mail : .....

Tél : .....

Mobile : .....