

**FONDATION YOGA**  
**« LE 8 PILIERS DU YOGA »**

« Qu'est-ce que le yoga pour vous ? »  
Vaste sujet, n'est-ce pas !  
Réflexion : Une définition ? Des questions ?

. CERCLE D'OUVERTURE .

**PARTIE 1**  
**Théorie 1H30**

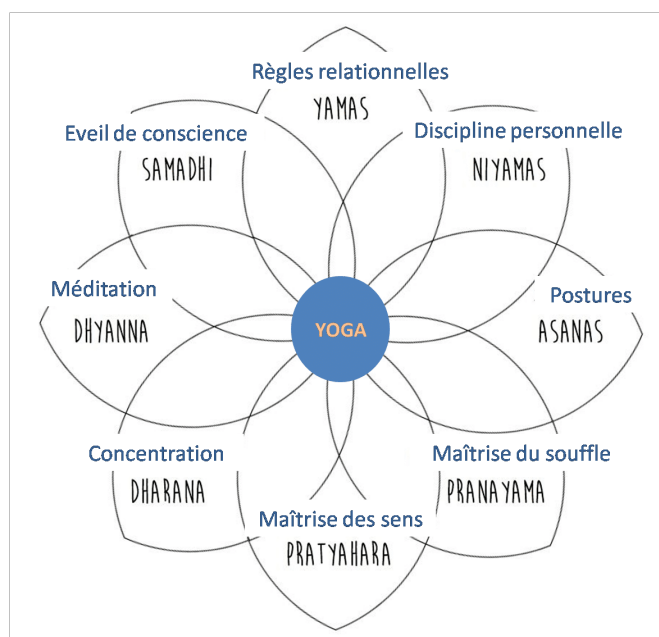


**QU'EST CE QUE LE YOGA ?**

DIFFÉRENTS TYPES DE YOGA

PATANJALI

**LE CHEMIN DU YOGA**



**I. LES YAMAS**

- AHIMSA : la non-violence
- SATYA : la vérité
- ASTEYA : l'honnêteté
- BRAMACHARYA : la modération
- APARIGRAHA : la non-appropriation

**II. LES NIYAMAS**

- SAUCHA : la pureté
- SAMTOSHA : le contentement
- TAPAS : la pratique ardente / la discipline
- SVADHYAYA : l'étude de soi
- ISHVARA PRANIDHANA : la dévotion

### III. ASANA Les postures



### ZOOM POSTURE : ADHO MUKHA SVANASANA



IV. PRANAYAMA  
Contrôle du souffle

V. PRATYAHARA  
L'intériorisation

VI. DHARANA  
Concentration

VII. DHYANA  
Méditation

VIII. SAMADHI  
Contemplation

*PAUSE 15/20min*

**PARTIE 2**  
**Pratique 1H15**

. CERCLE DE FERMETURE .

*Chacun son chemin du yoga.*

***"Il n'y pas de chemin vers le bonheur, le bonheur c'est le chemin."***  
***Lao Tseu***

MERCI POUR ÉCOUTE !

*Alice Fontaine*  
*06 38 25 92 50*  
*[alice-fontaine@outlook.com](mailto:alice-fontaine@outlook.com)*

**NAMASTE ...**



