



ATELIER I
DIMANCHE 1^{er} décembre 2019

De 14h à 17h
Au 5, Cité de la Roquette, 75011 PARIS

COMMENT VIVRE LIBREMENT LORSQUE L'INCONFORT EST LÀ ?

Le Yoga nous amène tôt ou tard à explorer des espaces inconfortables qui nous habitent, nuit et jour. Parfois, c'est un vide intérieur, d'autres fois, c'est un bavardage incessant, d'autres fois encore c'est une forme de gêne qui se dit sous des formes différentes : physique, intérieure, visible ou invisible. Comment "bien-vivre" quand l'inconfort est là, que toute voie d'accès à la sérénité paraît bloquée alors que cette sérénité est indispensable pour vivre sans crainte ni trouble de la vie ?

Approfondir la question de l'inconfort – entendre ce qui se dit en lui et à travers lui - c'est l'occasion pour travailler et méditer sur ces questions qui empêchent de vivre pleinement ? C'est aussi installer une **pratique d'écoute** de ce qui est resté longtemps inaudibles et que l'inconfort fait apparaître à la surface.

Présence, réceptivité et vigilance lumineuse. L'atelier propose un **travail postural** ancré dans le corps (āsana), soutenu par le **souffle** (prānāyāma) et **l'énergie du son intérieur et extérieur**. Faire, faire faire et laisser faire. L'expérience profonde du relâchement des défenses et des résistances sera au service de l'installation dans cet état d'ouverture physique et psychique nécessaire pour

Sentir, être là, disponible à ce qui se dit en soi.

Observer, aussi écouter.

Respirer, être, simplement.

Accueillir, pratiquer pour écouter et ... en écoutant.

Pendant la séance, avec des postures d'intensités variables, un travail du souffle et un temps de méditation, on utilisera également les ondes sonores des **bols tibétains** que l'on trouvera aussi lors de l'atelier d'exploration qui clôture l'après-midi. Décliné au travers de différents outils que le yoga met à disposition (pratique, respiration, méditation, son, silence), l'inconfort laissera, petit à petit, la place à une expérience où chacun pourra se sentir nouvellement revitalisé, structuré, vivant, équilibré, soulagé, compris, installé dans une sérénité acceptable.