

**Samedi 26 Mars 2022**

**9H30 à 17H00**

Mairie de Fontaine La Guyon (château), salle des séminaires

1er étage (parking à l’arrière, entrée par le côté droit)

**Pratyâhâra : libérer le mental de l’agitation du monde.**

Ces derniers mois, nous avons tous souffert à un moment ou à un autre de la surcharge émotionnelle provenant en grande partie de la surinformation des médias. En dehors de cette situation exceptionnelle, nous sommes régulièrement tentés parce tout ce que nous propose notre société de consommation. Cela crée en nous des tensions mais aussi des doutes sur la conduite que nous devons adopter. Cela provient du fait que dans notre relation au monde et aux autres, et ce depuis notre enfance, nous sommes quotidiennement sous l’emprise de nos sens.

La philosophie du yoga nous propose un moyen pour nous en libérer : Pratyâhâra (le retrait des sens), étape importante pour installer la stabilité en nous.

Pour tout renseignement :

* Véronique : 06 27 96 27 50
* [veronique.marois@gmail.com](mailto:veronique.marois@gmail.com)
* veroniquemarois-yoga.fr

Participation à la journée : 38€ à verser à l’inscription (ordre : Assoc. Shanti Yoga)

Pour cette fois-ci, et en raison des mesures sanitaires, **chacun.e apportera son repas**, nous goûterons les petits plats des autres seulement avec les yeux. L’association fournit l’eau et le pain.

Prévoir : **Gel hydroalcoolique, masque,** tapis, couverture, coussin, briques, sangles. Matériel pour écrire. Assiette, verre et couverts.

Votre règlement sera encaissé après la journée.

………………………………………………………………………………………….

**Merci de joindre votre règlement au bulletin d’inscription**

(Espèces ou chèque à l’ordre de l’association Shanti yoga)

NOM :

Prénom :

Tel : e-mail :

Signature :