

# Présence d'Esprit

## Chanter et méditer au fil du Yoga Sūtra

Stage en juillet à la **Maison d'amis**, à Ste Cécile  
- entre Orange et Vaison la Romaine -  
du dimanche **21 juillet 2019** à 18h30  
au vendredi 26 à 14h  
animé par

**Béatrice Viard** et **Hélène Daude**

Certains pensent : « le yoga c'est les postures »  
pourtant le Yoga Sūtra ne leur consacre que 3 aphorismes  
sur 195 et encore dans ces trois-là, il est question de  
méditer sur l'infini du souffle. Autant renverser la proposition  
le yoga c'est la méditation jusque dans les postures.

**Béatrice** guidera une lecture du texte,  
des pratiques posturales et des assises silencieuses.

**Hélène** nous les fera chanter, ainsi que des textes plus  
courts pouvant servir de *mantra* (court chant dont  
la répétition introduit à un état méditatif).

En silence de 9h du soir à 9h du matin,  
nous nous pencherons  
sur la richesse de propositions que déploie  
le grand texte du Yoga classique  
à propos de la méditation.