



École Française de Yoga de Lille
Formation d'enseignants de Yoga

STAGE EFY-LILLE

Du lundi 26 au vendredi 30 avril 2021

« Explorer ses ressources, (re)trouver sa source »

ANNE ULPAT et JEAN MARCHEL

Pratique et pédagogie : Anne Ulpat

Ressource, mot féminin qui vient du français ancien *resourdre* : ressusciter, relever, mettre sur pied. Resourdre, verbe lui-même issu de l'ancien français *resurgere* qui signifie rejaillir, renaître, se renouveler. La pratique du yoga, en conscience et dans le respect de soi et des autres, nous relève en effet et nous révèle à nous-mêmes. Elle met en lumière des aptitudes que nous ne soupçonnions pas toujours. Elle peut aussi nous aider à prendre conscience de la représentation que nous nous faisons de notre corps, de ses aptitudes et de ses – parfois supposées – faiblesses... Au final, elle nous invite à être juste avec nous-mêmes.

Ateliers : Jean Marchel

Par la compréhension de la physiologie et son expérimentation au tapis, la pratique du Yoga peut s'élargir : explorer de nouvelles amplitudes, rassurer quant à tel mouvement ou encadrer quand il faut être plus progressif, ne pas forcer.

C'est aussi se confronter avec des croyances limitatives et prendre conscience des potentiels insoupçonnés qui peuvent se révéler si nous faisons confiance à cette merveille qu'est notre corps.
