

Étude du 2e livre de Patanjali  
YOGA SÛTRA  
LIVRE DE LA TRANSFORMATION

**Sâdhana pâda - Livre de la transformation**



**Le 2e livre contient 55 aphorismes et se divise en 8 sections.**

Que faire quand nous voulons vraiment changer et que nous voulons amener le mental à découvrir et lâcher ce qui l'encombre ? Voilà de quoi parle ce 2e livre. Ce deuxième livre s'adresse plus principalement à des personnes engagées dans la vie active et confrontées à des difficultés quotidiennes. À ceux que l'activité mentale a éloignés de cet état de bien-être que nous pouvons acquérir grâce au Yoga.

Patanjali nous parle de moyens pratiques et concrets que nous pouvons mettre en œuvre pour créer les conditions idéales vers un processus de transformation. Ce deuxième livre se nomme Sâdhana pâda et signifie : le livre qui permet un processus, une méthode de transformation.

C'est le livre parfait pour tous ceux qui sont encore parfois dans la confusion et qui veulent avoir des moyens simples et pratiques pour changer. Il s'adresse à l'étudiant en Yoga qui est loin d'avoir résolu tous les problèmes et les difficultés de sa vie présente, mais qui est conscient de ses peurs, de ses limites et de ses angoisses. Il souhaite donc, apprendre des techniques, des exercices et des outils simples et réalistes pour laisser aller ce qui le rend lourd et agité et qui fait obstacle à son bien-être. Ces outils lui permettront de faire la distinction entre la dualité de la matière toujours en changement et la conscience profonde.

L'enseignement que nous avons reçu donne une grande priorité à la relation individuelle entre l'enseignant et son élève et ceci à tous les niveaux des différents aspects du yoga. Mais nous croyons qu'il est également possible de bien transmettre un enseignement du yoga à travers des leçons de groupe. C'est pourquoi il y aura des ateliers d'observation et également des applications nous permettant d'approfondir notre enseignement à tous les niveaux.

### **\*À qui s'adresse cette formation**

Cette formation est conçue de façon à pouvoir intéresser les pratiquants suivants :

- à toute personne qui désire s'investir dans une démarche de croissance, un développement personnel ou encore acquérir une connaissance de soi pour trouver un meilleur équilibre; corps, cœur et esprit.
- à tous les enseignants de yoga qui possèdent une formation de base et qui désirent approfondir leurs connaissances des **yoga-sûtra**.
- les personnes qui sont intéressées à devenir enseignant **Viniyoga** car ce module fait partie du programme de formation pour devenir enseignants **Viniyoga**.

### **\*Coût et modalités de paiement**

Le coût de l'enseignement de la formation est fixé de la façon suivante :

**Spécial : 250\$ avant le 31 août (295\$ après le 31 août).**

**Inclus** : Documentation par voie électronique à chaque rencontre

### **\*Horaire 2022-2023**

Les mardis; 20 septembre, 4 et 18 octobre, 1<sup>e</sup>, 15 et 29 novembre, 13 décembre 2022. 10 et 24 janvier, 28 février, 14 et 28 mars 2023.

**\*Heure** : 10h00 à 11h30 ou 18h00 à 19h30 (philosophie avec méditation ou prânâyâma seront au programme à chaque rencontre)

### **\*Endroit :**

**Dans le confort de votre foyer.**

### **\*Renseignements et inscription :**

Un dépôt de 50\$ par virement interac viendra confirmer le tout a cette adresse:

[viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)

**Question** : Quel cours?

**Réponse** : Patanjali

[www.centre-viniyoga-lily-champagne.com](http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com)  
*Au plaisir de faire cette nouvelle*

*aventure avec vous! Lily*