

## LE LIEU - LA DATE

Une belle salle calme et bien aménagée pour la pratique du yoga située dans une ancienne abbaye. Chambres à deux ou trois lits. Cuisine raffinée végétarienne. Saint Antoine l'Abbaye est un beau village médiéval, entre Lyon et Valence. (En train, changement à Valence, pour Gare de Saint-Marcellin (38160). Possibilités de navettes organisées par l'Arche de saint Antoine. Téléphone de l'Arche: 04 76 36 45 52.

**Le séminaire débute le 27 juillet à 15h et se termine le 1er août à 12h ou 14h.**

## RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription remplie et votre acompte nous parviennent.

**Enseignement : 380 euros.** Acompte de réservation : 200 euros.

**Formation CNY : 2ème séminaire (si facultatif) : 300 euros.**

Le solde de 180 euros à l'ordre du Collège National de Yoga devra nous parvenir avant le 1er juin 2020 sans rappel de notre part.

**Hébergement en pension complète: Réservation individuelle indispensable sur le site de l'Arche avec le lien qui vous sera envoyé lors de votre inscription.**

**Participation aux frais d'organisation, salles...:** 50 euros par chèque à l'ordre de l'Arche, à payer sur place.

**Places limitées**

## FICHE D'INSCRIPTION

M. Mme, Melle

.....  
Enseignant de yoga ou pratiquant .....

Adresse.....Tel.....

E-mail:.....

*Je m'inscris au séminaire du 27 juillet au 1er août 2020.*

*Je joins 1ou 2 chèques de ..... à l'ordre de **Collège***

***National de Yoga - (3, allée de la Marne - 95120 ERMONT) :***

DATE ET SIGNATURE

*Je désire un reçu*

# collège national de yoga

**du 27 juillet au 1er août 2020**

un séminaire ouvert à tous avec

**Anne Bervas-Leroux**

**Evelyne Sanier-Torre**

## “Yoga, chemin de Lumière”

*“ Conduis-moi de l'irréel au réel;  
de la ténèbre à la lumière,  
de la mort à l'immortalité. ”*

Brihad Aranyaka Upanishad



Agréé par la Fédération de Yoga  
des Lignées d'Enseignements FYLE

Pour tous renseignements:  
Tél.: 01 34 14 48 23 - 06 03 18 04 80  
contact@collegetyoga.fr - <http://collegetyoga.fr>

Le CNY a un N° d'activité délivré par la DIRRECTE  
et est référencé sur Datadock.

## ***Intervenants et Programme***

*“ Je te vois Je te vois tel un soleil  
Je te porte dans mon esprit comme une perle,  
Je te regarde comme une lampe allumée  
au-dedans d’un vase. ”*

Syméon le Nouveau Théologien (949.1032), Hymne XLIII°

La Lumière ne se révèle que dans la rencontre : c’est une loi physique mais aussi spirituelle qui nous oblige et nous invite en nous rappelant que nous devons nous tenir prêts, relâchés, disponibles et attentifs : «Sthirasukkha asanam » (Yogasutra de Patanjali II.46)

La lumière intérieure est en effet une donnée sensible de l’expérience spirituelle qui est le signe et le préalable de la conversion au sens étymologique : se tourner vers la Lumière pour en être le reflet.

Le chemin du yoga ne peut faire l’économie de cette rencontre et de ce mouvement intérieur qui est fondateur de l’état de yoga. Dans le chapitre VI de la Bhagavad-Gitâ, Sri Krishna explique à Arjuna qu’il doit maîtriser les perturbations du mental pour que l’Esprit Intérieur se révèle. Ainsi,

*« le Yôgî est comme une lampe qui, à l’abri du vent,  
ne vacille pas lorsque, ayant soumis sa pensée,  
il se livre à l’Union mystique.( verset 19) »*

La métaphore de la lampe, omniprésente dans toutes les traditions, nous révèle que le chemin vers l’illumination appelle chacun d’entre nous, où qu’il se trouve. Nous découvrirons donc ces enseignements sapientiels, paroles qui sont « *lampes à nos pieds, lumière sur nos sentiers* » comme nous le rappelle le psalmiste .(Psaume 119)

*« L’âme est un cristal et la divinité sa lumière.  
Le corps où tu vis est l’écrin de tous deux. »*

Angélius Silésius, grand mystique allemand du 17<sup>ès</sup> .

**Evelyne Sanier-Torre** : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga. Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, actuelle Présidente de FYLE, Evelyne Sanier-Torre a suivi la formation d’Eva Ruchpaul, puis de Gérard Blitz, notamment sur les Yoga-Sutra puis reçu la transmission du Prânâyâma et de la Bhakti par Sri TKS Srihashyam, son Maître, dont elle poursuit l’enseignement avec ferveur et respect.

Le prânâyâma qui occupe une place privilégiée dans la pratique du yoga est souvent associé à un ensemble d’exercices respiratoires. Mais si l’on s’en réfère aux Veda, aux Upanishad, et bien sûr au Yoga Sutra, le prânâyâma est alors considéré comme une pratique à valeur hautement spirituelle. Et comme il est écrit dans la Dhyânabindu Upanishad :

*« ... Au centre du calice du lotus du cœur,  
Elle se tient immobile,  
Brillant comme une lampe qui ne s’éteint jamais :  
C’est sur elle qu’il faut méditer, la syllabe OM  
Qui n’est autre que le Seigneur... »*

De 9h30 à 12h15 : Asana, prânâyâma, méditation

De 14h45 - 16h : Cours donnés par les 4<sup>èmes</sup> années du CNY

**Anne Bervas-Leroux** : Professeur agrégée de lettres et formatrice dans l’Académie de Versailles, Anne Bervas-Leroux s’est très tôt abreuvée à la source des spiritualités orientales qui ont enrichi sa recherche personnelle et soutenu son chemin de pèlerin. Etant par ailleurs ancrée dans la tradition chrétienne, elle s’est intéressée tout particulièrement à la voie mystique en étudiant son expression littéraire (DEA de littérature sur la Poésie mystique) et les témoignages sapientiels de ses grands témoins dans les différentes traditions.

16h15 - 18h45 : Entretiens

En soirée : Projection de documentaires relatifs à la thématique spirituelle abordée.