

## 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 24 avril à 15h et se termine le 29 avril 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.

**Tarif préférentiel CNY pour toute personne qui s'inscrit aux deux séminaires résidentiels de l'année : 300 euros.**

Le solde de 180 euros à l'ordre du Collège National de Yoga devra nous parvenir avant le 15 mars 2023 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 24 avril au 29 avril 2023 avec E.Sanier Torre. Je joins 1 ou 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

vous propose

**du 24 au 29 avril 2023**

un séminaire ouvert à tous avec

**Evelyne Sanier-Torre**

**Jacques Scheuer**

**“Yoga, souffle de l'Être...”**

*“Essence du yoga, le souffle est à l'origine de toute vie et de toute mystique ”*



Agréé par la Fédération de Yoga FYLE

Pour tous renseignements:

Téléphone : 06 03 18 04 80

contact@collegetyoga.fr - <http://collegetyoga.fr>

Le CNY a un N° d'activité délivré par la DIRRECTE et a reçu la certification Qualiopi.

*“Ni le non-Être n’existait alors, ni l’Être...  
Qu’est-ce qui se mouvait puissamment ? Où ?  
Sous la garde de qui ?*

*L’Un respirait de son propre élan, sans qu’il y ait de souffle.”*  
Rig-Veda

Le souffle : une des images centrales, vitales, par lesquelles l’Inde a tenté de suggérer, au cœur des choses, une réalité impalpable et partout présente, discrète mais essentielle. Ce souffle de vie, ce sont les grands vents qui balaient et irriguent la surface de la terre. C’est aussi le va-et-vient qui rythme l’existence des vivants :

*“Hommage à toi, Souffle, quand tu respirez, quand tu inspires.  
Tu veilles, debout, parmi ceux qui dorment.  
Ô Souffle, ne te détourne pas de moi !”*

Atharva-Veda

Dans les Upanishad, les souffles sont des énergies, des puissances, des divinités logées dans le corps humain. Travailler le(s) souffle(s), c’est tenter d’obtenir une certaine maîtrise de la conscience et une unification de tout notre être. Jusqu’à nos jours, les multiples traditions de yoga et de méditation prendront appui sur cette mystérieuse connexion entre souffle et esprit.

*“Souffle agité, esprit agité. Souffle immobile, esprit immobile :  
le yogi atteint la fixité. (...)  
Correctement exécuté, le prânâyâma détruit toutes les maladies.  
Mais une pratique incorrecte engendre toutes les maladies.”*

Hatha-yoga-pradîpikâ

Quelques excursions plus brèves en direction du taoïsme chinois ou du monde de la Bible complèteront le panorama, nous aidant à prendre la mesure du caractère universel du souffle, de sa symbolique mais aussi des pratiques diverses qu’il peut inspirer. Ces explorations, en fin de journée, n’ont en effet d’autre objectif que d’éclairer les enseignements et les pratiques de la matinée.

## *Intervenants et Programme*

**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 Sribhashyam, 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 et aux Upanishad, le prânâyâma est alors considéré comme une pratique à valeur hautement spirituelle. Rappelons-nous ce qui est écrit dans la Kausîtaki Upanishad :

*“Le souffle, c’est la conscience, et la conscience, c’est le souffle.  
Car tous deux résident ensemble dans ce corps et le quittent ensemble.”*

Par la pratique du prânâyâma, notre souffle devient instrument de spiritualité, comme nous le rappelle Amritanâda Upanishad *“Le premier des cinq souffles, le Prâna habite dans la région du cœur”...* Alors *“Contemple avec l’œil intérieur le secret de ton cœur.”*  
Sarasvatî upanishad

**Jacques Scheuer** : Jésuite, professeur émérite d’histoire des religions de l’Asie à l’Université catholique de Louvain (Louvain-la-Neuve). Auteur de nombreux ouvrages, dont *“Une traversée des Upanishad”* (2019), *“Parole et Silence : un patrimoine de l’Inde hindoue”* (2022).

Méditations facultatives au lever du soleil.

Petit-déjeuner

9h30 à 12h: Yoga prânâyâma, méditation guidé par E. Sanier-Torre

Déjeuner et temps libre

De 16h - 18h30 : Enseignement donné par Jacques Scheuer