

I. Introduction.

En Inde, la notion suivante est très présente: l'être humain n'est pas abouti et sa vie prend sens dans la poursuite de cet achèvement de façon à obtenir un être humain accompli.

Cet accomplissement passe par un travail de connaissance du corps physique et des corps subtils (corps énergétiques liés aux émotions et aux pensées).

Dans ces corps, diverses crispations «physiques-émotionnelles-mentales», se sont installées. Elles perturbent fortement l'ensemble du fonctionnement psychique de l'être humain et elles lui confisquent la plus grande partie de sa vitalité et de son énergie: la détente, la joie de vivre ne sont pas au rendez-vous...

C'est cet ensemble de crispations qui est appelé « le mental ».

La première conséquence du mental est qu'il n'est pas possible à la personne d'être épanoui.

Cela n'est déjà pas très heureux mais ce n'est pas là, le préjudice le plus important : ces crispations vont engendrer des pensées, des paroles et des actions inadéquates de notre part dans la relation quotidienne aux autres qui vont engendrer un environnement qui peut devenir très vite délétère.

Notre vie risque ainsi de se résumer en une suite de tensions dans notre quotidien, celle-ci engendrant à leur tour d'autres tensions en un cercle vicieux non harmonieux, épuisant et finalement déprimant.

Comme-ci cela ne suffisait pas, la somatisation liée à cette façon de fonctionner, va amener des conséquences néfastes sur le corps, des plus basiques (tensions, maux de tête) au plus importants (maladies diverses) comme un signal d'alarme d'un système dysfonctionnant.

Le Yoga est un remède efficace contre ce fait, qui n'est pas une fatalité, grâce à une pratique souple, détendue et persévérante qui peu à peu va s'installer dans notre quotidien amenant la santé, l'apaisement et la joie..



II. Programme de l'année.

Le thème, le mental, va être décomposé en quatre stages du dimanche (9h30-14h30) et un stage en résidence de cinq jours :

➤ Stage 1 : Origine du mental.

Thème de l'année 2026-2027: le mental.

- **Stage 2 : Conséquence du mental.**
- **Stage 3 : Remédiation, partie 1.**
- **Stage 4 : Remédiation, partie 2. Synthèse.**

- **Stage en résidence : synthèse des quatre stages précédents et de l'exploration de l'année sur ce thème.**

