

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 appelés « 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.

Notre environnement peut devenir très vite délétère et la vie risque ainsi de se résumer en une suite de tensions dans notre quotidien, celles-ci engendrant à leurs tours d'autres tensions en un cercle vicieux non harmonieux, épuisant et finalement déprimant.

Comme-ci cela ne suffisait pas, des somatisations, liées à cette façon de fonctionner, vont amener des conséquences néfastes sur le corps, des plus basiques (tensions, maux de tête) aux plus importantes (maladies diverses) comme le signal d'alarme d'un système dysfonctionnant.

Ce processus n'est pas une fatalité, la pratique du Yoga en est un remède efficace 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 en juillet:

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

- **Stage en résidence en juillet 2027: synthèse des quatre stages précédents et de l'exploration de l'année sur ce thème.**



<https://lejardinduyogadeletr.com/2026/09/13/programme-2026-2027-des-stages-sur-le-mental/>