

SCIENCES ET SPIRITUALITE ou L'ALCHIMIE DU YOGA via la RESPIRATION

La conscience de la respiration, lien subtil entre l'esprit et le corps, fascine les êtres humains depuis la nuit des temps. La maîtrise du Souffle, ce témoin de nos états d'âme, favorise l'intériorité vers Soi, vers ce lieu intime (Jyotish) libre de toute souffrance (Vishokâ). C'est là l'un de ses mystères ! Le fondement du yoga repose essentiellement sur une symbiose entre cette maîtrise du Souffle et celle de l'esprit, entre la science de cette discipline et le côté spirituel de chaque être. Le yoga ne propose rien d'autre qu'une union harmonieuse entre l'aspect tangible de l'existence matérielle et son côté immatériel, invisible, que l'on pourrait appeler l'âme... !

En explorant de façon concrète les différentes techniques de la respiration contrôlée (Prânâyâma), proposées dans les textes de référence du yoga, dont l'origine remonte à plus de deux mille ans, ce stage invite à découvrir la partie subtile de notre être, cette zone cachée, secrète, que les exigences du quotidien ne nous permettent pas de percevoir. Associées à des postures spécifiquement adaptées, nous étudierons le pouvoir extraordinaire de la respiration

Chaque séance sera précédée d'un petit exposé de quelques minutes sur les composantes de la pratique, dont les postures (Âsana) ne sont qu'un support de l'attention mentale en synergie avec le souffle. Comprendre l'invisible, le subtil, l'essence même des connaissances scientifiques, en explorant la

richesse des concepts développés dans les Yoga Sutra. Les techniques de concentration, telles que les contractions musculaires en lien avec le souffle en certains points précis du corps (Bandha, Mudra), les respirations rythmées (cohérence cardiaque), les mouvements lents et conscients associés au relâchement des tensions inutiles, les instants d'intériorité sur soi, de méditation, vont dans ce sens.

Ce stage s'adresse à toute personne ayant déjà une certaine expérience du yoga ou souhaitant simplement découvrir le potentiel du yoga. Il se déroulera sous la forme de deux sessions (**au choix**), l'une en juillet, l'autre en août, de cinq séances d'une durée de 1h30 chacune, soit un total de 7h30 d'étude.

Il se déroulera simultanément en présentiel et par Zoom. Un enregistrement audio de chaque séance pourra vous être envoyé sur simple demande.

Première session	Horaires	Deuxième session	Horaires
Lundi 6 juillet 2026	12h15 à 13h45	Lundi 24 août 2026	18h30 à 20h00
Mardi 7 juillet 2026	12h15 à 13h45	Mardi 25 août 2026	18h30 à 20h00
Mercredi 8 juillet 2026	12h15 à 13h45	Mercredi 26 août 2026	18h30 à 20h00
Jeudi 9 juillet 2026	12h15 à 13h45	Jeudi 27 août 2026	18h30 à 20h00
Vendredi 10 juillet 2026	12h15 à 13h45	Vendredi 28 août 2026	18h30 à 20h00

➤ **Frais forfaitaire** de participation au stage : **140 €.**

➤ **Inscription :**

- Par téléphone : **06.83.08.33.50**
- Par mail : **pierre.dessolies@yoga-reims.com**



Structure Yoga-reims.com
26 rue Ste Geneviève
REIMS - ☎ 06.83.08.33.50
Site : yoga-reims.com

**SCIENCES ET SPIRITUALITE ou
L'ALCHIMIE DU YOGA via la
RESPIRATION**

- **1^{ère} session : du 6 au 10 juillet 2026**
- **2^{ème} session : du 24 au 28 août 2026**

Avec

Pierre DESSOLIES

*Professeur de yoga et Formateur d'enseignants Viniyoga
Diplômé E.T.Y. (Etude et Transmission du Yoga) de Claude MARECHAL
Affilié Institut Français de Yoga - PARIS
Enseignement inspiré de l'école K.Y.M de Mr. TKV DESIKACHAR
(CHENNAI)*