

L'association **Pradipika Alsace** propose des cours de yoga d'inspiration tibétaine tout au long de l'année au centre-ville à Strasbourg, 1 rue du Miroir. Elle met sa salle à disposition pour les ateliers d'initiation à la méditation dans le cadre de la quinzaine "Strasbourg, Terre des Himalaya", qui encadre la venue de sa Sainteté le Dalai Lama.

Notre association a vu le jour en 1992 pour répondre à un désir de faire découvrir et de partager une pratique singulière, différente du hatha yoga classique et étonnamment riche.

Présentation du yoga d'inspiration tibétaine

Recherche d'unité, recherche d'un état de Silence... c'est l'impulsion initiale, majeure de tout courant de yoga. Nous proposons un yoga de disponibilité et d'abandon au mouvement de l'Energie-Vie. Il a pour but l'activation et l'ouverture des centres et des circuits subtils dans un accompagnement et une conscience grandissante.

Ce Yoga dit d'inspiration tibétaine permet un apprivoisement du silence dans une démarche destinée aux occidentaux que nous sommes. Il est né d'une expérience particulière d'éveil de l'énergie au tout début des années 1980 en Bourgogne. Il s'appuie sur une connaissance des lois de circulation de l'énergie en la personne pour accompagner le développement de la vie intérieure. C'est un yoga d'implication et d'expérience, non d'exégèse.

La pratique physique est un premier pas sur le chemin. Elle est faite de mouvements, d'enchaînements dynamiques et fluides, de postures, de respirations, de détentes profondes, d'exercices de centration... Cet apprentissage permet, après l'apaisement des tensions physiques et psychiques, de cultiver la conscience du corps puis la détente et le relâchement nécessaires à une écoute plus intérieure.



Nous proposons des cours hebdomadaires de yoga d'inspiration tibétaine d'1h30 à 2h, des séances individuelles, des week-ends ou des stages de plusieurs jours permettant à ceux qui le souhaitent d'aller vers un approfondissement conscient du cheminement intérieur pour plus de présence à soi et au monde. L'accompagnement personnel, parce que chacun est unique, est un aspect essentiel et fondamental de notre pratique. *Pour tout renseignement complémentaire, rendez-vous sur www.pradipika-alsace.fr*

Nous proposons des soirées de présentation et de pratique les vendredis 23 et 30 septembre de 17h à 18h30 et de 19h à 20h30 à la salle, 1 rue du Miroir.

Pradipika Alsace et la quinzaine "Strasbourg, Terre des Himalaya"



Dans les ateliers d'introduction à la méditation auxquels l'association participera, des exercices simples de concentrations seront proposés pour "rentrer en soi", apprivoiser un mental souvent "hyper actif" et dispersé et s'ouvrir à la sensation du mouvement de la vie en soi.

Une invitation à la reconnaissance et à l'accueil de soi est proposée pour pouvoir vivre pleinement le quotidien, s'ouvrir à l'autre, aux autres, à la vie, enraciné, le regard clair, l'écoute légère et le cœur ouvert.

Deux de nos enseignants participent à l'animation de ces ateliers d'introduction à la méditation :

Anne Gugnot est enseignante de lettres. Elle intervient comme enseignante de yoga bénévole au sein de l'association depuis une douzaine d'années.

Marie Vix a débuté par une pratique de Hatha Yoga dans les années 1980/81. En 1983, sa rencontre avec Raymond Galletier, Responsable de la transmission du yoga d'inspiration tibétaine, a été décisive. Elle a été saisie par la force de transformation de ce Courant de Yoga. Elle est à l'origine, avec d'autres, de la création de l'Association **Pradipika Alsace**.