

SADHANA ET
L'INSTITUT MÉDITERRANÉEN DE YOGA

ORGANISENT
UN STAGE À CASABLANCA

LES POSTURES CLASSIQUES DU HATHA YOGA



10-12 JANVIER 2020

STAGE ANIMÉ PAR WALTER THIRAK RUTA

« Dans le corps, il y a une force magnétique. Si tu maintiens longtemps l'āsana dans une condition de confort et de stabilité, la force magnétique augmentera et te donnera force et paix. »

Le Yogi Silencieux de Madras

Si tu pratiques les asanas de manière instable, ils ne t'aideront pas. Si tu mets le riz avec de l'eau dans la casserole et éteins le feu à mi-cuisson, ou si le feu est intermittent, le riz ne sera jamais cuit, mais plutôt gaspillé. Si au contraire le feu est régulier, l'eau bouillira et fera cuire le riz. De la même manière, le système nerveux doit être réchauffé et si tu restes dans l'āsana, le système nerveux reçoit plus d'énergie. Le système nerveux s'ouvre au flux d'énergie et pareillement l'esprit s'ouvre au flux d'énergie. Pour chaque asana, tu dois rester à l'aise pendant un certain temps. Si tu fais cela, se développeront des sécrétions d'énergie dans le corps, il y aura de l'énergie dans le système nerveux et finalement les sens fonctionneront bien. De nos jours, de nombreuses personnes consomment de la drogue. La raison est qu'ils n'appliquent pas leur esprit. Ils le font surtout quand ils sont stressés. Ils gaspillent leur santé et leur énergie. Avec le yoga, tu peux acquérir les bonnes connaissances et mener une vie heureuse.

Walter Thirak Ruta, disciple du Yogi de Madras, respire le yoga dans sa puissance et sa fermeté. Cet Italien fait partie du cercle fermé des yogis occidentaux qui vivent le yoga avec intégrité et intensité. Homme de foi, il voyage de lieux de passage en lieux de rencontre en Inde et en Occident.

Dévoué aux enseignements très traditionnels de son maître, Sri Sri Sri Satchidananda Yogi de Madras. Il valorise la transmission reçue en expérimentant avec de joviaux chercheurs quelques pratiques décrites dans les textes du Hatha Yoga. Interprétant une tradition atemporelle, il est l'auteur de manuels et d'articles. Il organise de longs stages résidentiels, où il expérimente avec les étudiants certaines pratiques décrites dans les textes du Haṭha Yoga (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa saṃhitā*...). Les résultats de cet engagement collectif contribuent à accréditer la valeur du yoga comme discipline salutaire initiatique et de santé. Walter anime l'école de yoga "Scuola Pramiti" en Italie et est formateur d'enseignants.

Lieu : SHANTI Espace Yoga - Résidence Mawlid 3, Imm A/B, Rue Jilali El Oufir, Mâarif Extension, 20000 Casablanca

Tarif : 1800dh

Inscriptions : 0665898801 ou 0661512493 ou
rajagharbi56@gmail.com ou
sadhanacasa@gmail.com