VENDREDI 5 MAI- 18:00 - SUPERSTUDIO

les Yoga-Sutras de Patanjali

SADHANA PADA

SADHANA PADA

Sadhana Pada est le deuxième chapitre des **Yoga Sutras de Patanjali** – une collection de textes qui constitue le fondement de la philosophie du Yoga classique. Écrits vers 400 de notre ère, les sutras – un mot sanskrit qui signifie « fils » – sont organisés en quatre chapitres et totalisent 196 sutras, qui sont de courts versets ou morceaux de sagesse.

Sadhana signifie **"pratique spirituelle"** , donc ce deuxième chapitre se concentre sur les étapes que le yogi peut suivre pour atteindre un état d'union avec le Soi divin ou supérieur.

Les Yogas Sutras sont constitués de 195 sutras ou aphorismes. Il s'agit du **texte fondateur de la philosophie du Yoga** qui apparait entre le IIe et IVe siecle avant notre ère. Attribué à **Patanjali**, ce texte fait la synthèse des idées qui constituent l'école de philosphie du Yoga, une des six écoles de la pensée indienne.

Par Nathalie Moulis

Nathalie Moulis enseigne le yoga depuis plus de 40 ans dans la région d'Antibes. Très jeune, elle a suivi les enseignements de T.K.V. Desikachar (fils de T. Krishnamacharya) pendant ses nombreux séjours en Inde. Elle est formatrice de professeurs de yoga au sein de l'IFY (Institut Français de Yoga) et Yogathérapeute, formée à Chennai.

Tarif:	**inscription en ligne:**	**Superstudio**
10€ membres	https://superstudio.yoga	8 rue cros de capeu
12€ non membres	ou par mail: namaste@superstudio.yoga	06100 Nice