



*Martyn Neal Formateur  
IFY et KHYF*

## TEXTES Yoga Sûtra de Patañjali

### Le développement de nos potenti- alités

Nous avons tous d'innombrables potentialités. Elles sont issues de l'héritage familial, de l'éducation reçue, de notre travail, de notre culture etc. Cependant, il est possible de faire émerger des possibilités cachées en nous, par les pratiques exposées dans le texte de Patañjali. Le sujet est détaillé dans le troisième chapitre.

Basé sur une enquête profonde en lien avec nous-mêmes et avec la vie, le cœur de la démarche est la méditation. Poursuivie pendant longtemps, cela révélera à coup sûr des ressources insoupçonnées et élargira nos connaissances.

Toutefois, la connaissance n'est pas la sagesse et des capacités, aussi extraordinaires soient-elles, n'engendreront pas forcément la tranquillité. L'auteur nous rappelle que le yoga devrait accroître la paix de l'esprit et la clarté mentale.

### Taittirîya Upanishad

#### Les cinq aspects de l'être humain

Les upanishads sont des textes dits « fin du veda » (vedanta), dont les enseignements sont plus faciles d'accès que le veda lui-même.

Une partie de l'enseignement de Desikachar s'est appuyée sur la vision de l'homme exposée dans le taittirîya upanishad comme un composé de cinq formes contenues les unes dans les autres.

Ces domaines s'étendent du plan physique au plan émotionnel, en passant par le potentiel énergétique, les capacités psychiques et les traits de personnalité. La familiarisation avec ces aspects est un outil intéressant pour l'enseignant du yoga.



[www.ravoraha.com](http://www.ravoraha.com)

## CHANT Un outil majeur dans la pratique

### Textes abordés : Yoga Sûtra de Patañjali et Taittirîya Upanishad

Les postures, les respirations conscientes et la détente sont autant d'éléments qui nous préparent et nous entretiennent dans notre recherche. Cette recherche demande un affinement de notre capacité d'écoute.

Il existe une autre pratique, complémentaire, utilisée traditionnellement en Inde : il s'agit du chant des textes traitant du yoga ou de la recherche spirituelle, appelé « Chant Védique ». Il constitue un lien vivant avec les sources de la pratique et la parole sacrée.

Le chant védique est simple et profond et se révèle très propice à développer et entretenir la concentration. Sa technique d'apprentissage aide à écouter avec plus d'attention et avec moins d'interférences des vieux schémas du mental.

Il confère également à la recherche essentiellement intériorisante des exercices du yoga un caractère d'ouverture et, en groupe, un élément de partage appréciable.

Sa pratique intègre corps, voix, souffle, pensée et émotion dans une quête d'unité qui prépare l'état méditatif et l'appréciation du silence intérieur. Et puis chanter rend souvent heureux - ce qui n'est pas négligeable!



[www.yoga-neal.fr](http://www.yoga-neal.fr)

*J'ai la chance et le privilège d'étudier le yoga, dans tous ses aspects, avec TKV Desikachar depuis près de 30 ans. En tant qu'enseignant et formateur, partager ce que j'ai appris en compagnie de personnes passionnées par le sujet est une joie. S'agissant de le faire en co-animation avec Jacqueline Prouteau, une élève depuis de nombreuses années, la joie est encore plus grande. Ensuite, le faire sur l'île Sainte Marie, transportera sûrement la joie au niveau de la béatitude! Je serai ravi de retrouver mes amis Réunionnais et de faire de nouvelles connaissances à l'occasion de ce stage.*

Martyn Neal

Je suis honorée et heureuse que Martyn Neal, dont je suis l'enseignement depuis une dizaine d'années ait accepté de co-animer ce stage de yoga avec moi !



*Jacqueline Prouteau  
professeur de l'ARY  
[www.yogary.fr](http://www.yogary.fr)*

Notre travail durant ces quelques jours sera axé sur le chapitre 3 des Yoga Sutra de Patanjali, dans lequel il traite des potentialités qui sont en nous et que nous pouvons développer par différentes pratiques et principalement par la méditation.

Martyn vous guidera à travers l'étude des textes (Yoga Sutra de Patanjali et Taittirîya Upanishad), du chant Védique et de la méditation afin de vous amener à prendre conscience de vos potentialités, à les laisser émerger et à les renforcer.

De mon côté, je vous guiderai dans un travail sous forme de pratiques posturales et respiratoires en séances ou en ateliers. Ces exercices vous aideront à trouver la détente du corps, du souffle et du mental et vous permettront d'aborder la méditation avec plus d'aisance.

Jacqueline Prouteau

### INFOS PRATIQUES :

Nous serons logés à l'hôtel Ecolodge Ravoraha situé au sud de l'île Sainte-Marie. L'hébergement se fera en bungalows, en demi-pension avec picnic le midi (sandwich / fruit / eau) et repas au restaurant de l'hôtel le soir. Vous pouvez « visiter » les lieux en cliquant sur le lien [www.ravoraha.com](http://www.ravoraha.com)

Les matinées et les fins d'après-midi seront consacrées à la pratique du yoga (postures, respirations conscientes, textes, ateliers, chant, méditation). Entre les deux, temps libre : découverte de Sainte Marie à pied ou à vélo, repos, plage, activités aquatiques... etc  
Une journée de repos est prévue en milieu de stage.

Les renseignements pratiques vous seront remis dès réception de votre inscription avec acompte.

**Nombre de places limité à 26 personnes**

**Bulletin d'inscription  
à renvoyer avant le 1er Juin 2012**

à J. Prouteau 2 allée Manus Caro  
97421 La Rivière Saint-Louis  
tel : 0262 38 60 28 - gsm : 0692 88 63 03  
email : satyajackie@gmail.com

www.yogary.fr

NOM : .....  
Prenom : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....  
Tel. fixe : .....  
Tel. gsm : .....  
eMail : .....

**Joindre un chèque d'acompte de 400 €**

(Solde de 400 € à verser avant le 1er septembre 2012)

**à l'ordre de : Jacqueline Prouteau**

*à très bientôt...*



**“Faire émerger et renforcer  
nos potentialités”**

**Stage de yoga  
du 07 au 14 octobre 2012**

**île Sainte-Marie**

**Madagascar**

**Ecolodge Ravohara**

**co-animé par:**

**Martyn Neal**

**Jacqueline Prouteau**

**Tarif: 800€**

**comprenant : hébergement en pension complète  
et stage.**

**Vol à la charge de chaque participant**