

**QUE
PEUT**

LE

Manifeste

Ananda Ceballos & Magali Darier

YOGA

?

SATYA YOGA

**yo
ga** centre de
forma(c)tion

Yoga Centre de Forma(c)tion
est engagé dans l'articulation
entre pratique du yoga, créativité
collective et formes de résistance
contemporaines.

Nous faisons le pari que le yoga,
loin d'être une simple technique
de bien-être, peut nourrir une
autre manière d'être au monde.

Face aux défis écologiques,
sociaux et existentiels de notre
époque, nous choisissons de
pratiquer et enseigner le yoga avec
humilité, imagination et courage.

RÉSISTER, AUTREMENT

1

**Notre usage du mot « résistance »
est politique mais pas partisan.**

Résister, pour nous, c'est :

- **Refuser** que le yoga soit réduit à un moyen de « tenir bon » et s'adapter passivement à un monde en crise.
- **Développer** un esprit critique vis-à-vis de certaines croyances qui se sont diffusées autour du yoga.
- **Ouvrir** des espaces de respiration dans un monde en tension pour l'habiter autrement, depuis le corps et en conscience.
- **Réapprendre** à sentir, se relier, à s'émouvoir. Un geste simple, mais radical.

« Personne n'éduque
personne, personne
ne s'éduque seul,
les hommes s'éduquent
ensemble par l'intermédiaire
du monde. »

Paulo Freire

CRÉER, ^② ENSEMBLE

•
Ce qui nous rassemble, c'est le désir
de faire émerger des pratiques de yoga
situées et vivantes.

Loin de figures d'autorité verticale nous
ne suivons aucune « lignée » de yoga
en particulier.

Nous nous inspirons des Pédagogies
Actives pour créer un espace collectif
où le savoir se tisse dans la relation.

AGIR, DEPUIS LE YOGA

3

Dans un monde en crise – écologique, sociale, démocratique – quelle place pour le yoga ?

Le yoga peut sembler décalé, voire inutile.

Et pourtant... et si c'était justement parce que le monde va mal que le yoga a quelque chose à offrir ?

• Faire corps avec soi

Pratiquer le yoga pour résister à la dispersion, revenir au silence, au corps sensible.

Une manière d'échapper aux injonctions de performance et d'ouvrir des espaces pour des corps pluriels, loin des idéaux de santé parfaite, de beauté et de maîtrise de soi.

• Faire corps avec les autres

Restituer au yoga sa capacité à revitaliser le tissu social, à nourrir l'entraide et la solidarité. Œuvrer pour dépasser l'individualisme et inscrire le yoga dans une dynamique collective, au service d'un engagement citoyen concret et responsable.

Faire corps avec la Terre

En cultivant la présence, le souffle, le lien à la Terre, le yoga ravive notre sentiment d'appartenance au vivant. Contrairement à une idée reçue, le tapis de yoga n'est pas une fuite, mais une « piste d'atterrissage » (B.Latour), un lieu concret pour (re-)descendre dans notre corps et habiter pleinement le monde.

Yoga centre de Forma(c)tion
est un appel ouvert.

Un point de départ pour celles et ceux qui veulent faire du yoga un levier de transformation individuelle et collective.

- Penser, rêver et agir ensemble pour appréhender le yoga autrement
- Participer à l'émergence des formes de mouvements engagés, sensibles et solidaires (Somactivisme)

Scannez
pour en savoir plus
sur nos formations
et notre approche

