



STAGE YOGA AYURVEDA LES NEUF RASAS

**DU 30 JUIN AU 4 JUILLET ET
DU 8 AU 11 JUILLET 2025**



18H30 - 20H30 DOMAINE DE CICE BLOSSAC

les neuf états émotionnels

rasas



amour
shringara



colère
raudra



courage
vira



tristesse
karuna



joie
hasya



peur
bhayanaka



émerveillement
adbhuta



dégout
vibhatsa



paix
shanta

Les « rasas » sont l'essence des émotions qui existent de façon latente psychologiquement et physiquement et qui ne demandent qu'à s'exprimer. Ce sont les émotions d'amour, de joie, d'émerveillement, de courage, de paix, de colère, de tristesse, de peur et de dégoût (haine). La rasa sadhana des neuf émotions dans le yoga permet de mieux les comprendre pour éviter qu'elles ne nous dominent. Selon les sciences du yoga et de l'ayurveda, nos humeurs et nos émotions sont sans cesse affectées par le jeu des éléments, des sens, de la nourriture que nous ingérons, et l'énergie vitale qui nous anime.

Les rasas sont également assujettis aux relations que nous entretenons avec les autres et la société en général, de même qu'aux expériences passées, contenues dans nos mémoires. Nous avons donc besoin d'explorer ce qui nous anime pour comprendre ces liens, reconnaître ces émotions et les traiter lorsqu'elles nous affectent, ou les cultiver lorsqu'elles sont de nature à nous élever.

Voici les dates auxquelles seront abordés les différents rasas :

Lundi 30 juin : L'AMOUR

Mardi 1er juillet : LA COLERE et ses antidotes

Mercredi 2 : LE COURAGE

Jeudi 3 : LA TRISTESSE et ses antidotes

Vendredi 4 : LA JOIE

Mardi 8 : LA PEUR et ses antidotes

Mercredi 9 : L'EMERVEILLEMENT

Jeudi 10 : LE DEGOUT et ses antidotes

Vendredi 11 : LA PAIX

TARIF

320 € les neuf sessions

40 € la séance individuelle de une à huit séances

Règlement à effectuer à l'ordre de :
DOMAINE DE CICE BLOSSAC

Réservation :

Mail : info@holiste-beatrice.fr

Tél : 06 30 22 24 58

Nom :

Prénom :

Adresse mail :