



Yoga du Cachemire

Koos Zondervan

Dimanche 2 juin 2019

Après quelques expériences spirituelles, Koos Zondervan (né en 1947) a décidé de quitter son métier d'hydrologue et de consacrer le reste de sa vie au yoga. Depuis 1978, il est instructeur de yoga à plein temps. Il a travaillé de 1998 à 2014 comme instructeur de yoga à la Yoga Academie Nederland à Amsterdam. Aujourd'hui, il travaille comme instructeur de yoga dans le Nord des Pays-Bas et donne des stages de yoga dans plusieurs pays en Europe.

Durant cet atelier, nous allons à nouveau pratiquer du yoga du Cachemire. Durant la pratique, nous allons orienter notre attention sur le ressenti, sur le sens tactile. Jean Klein écrivait à ce propos :

« Les exercices de sensation servent à nous apprendre à ressentir l'énergie. A travers eux, cette énergie s'active et se déploie dans l'espace. Ce corps d'énergie activé soigne et transforme le corps-fait-de-nourriture. »

Selon moi, vous pouvez aussi parler d'une « posture méditative », parce que nous sortons pour ainsi dire de la pensée (ceci s'appelle « *nirvikalpa* » en sanskrit). Nous allons « *travailler avec le sens tactile* », comme le disait Jean Klein. C'est un élément important du yoga du Cachemire.

Durant l'atelier, nous allons à nouveau pratiquer différents éléments du yoga qui contribueront à une évolution spirituelle relativement rapide. Mais je nuancerais avec une parole de Jean Klein : « *Chacun a son propre sentier* ». Concrètement, ça signifie que nous devons pratiquer les différents éléments essentiels du yoga de telle sorte que nous puissions les réaliser de manière détendue, sans problème physique. La santé est également importante pour avancer spirituellement et de manière détendue à travers la pratique du yoga. C'est la raison pour laquelle j'enseignerai également des postures de yoga qui peuvent résoudre différents problèmes de santé. Durant mes 40 années d'enseignement du yoga, j'ai pu aider beaucoup d'élèves à éliminer des soucis de santé. Je transmettrai également cette connaissance durant l'atelier.

Atelier donné en français

Quand ? Dimanche 2 juin 2019, 9h30-15h30
Où ? La Thébaïde, rue de Chaumont 3, 1325 Longueville
(Chaumont-Gistoux / Brabant Wallon / Belgique)
PAF ? 60 €
Inscription ? Vincent Destoop
+32 (0)475 518 183
vincent_destoop@hotmail.com