



## Le programme des Bulles éphémères sur Zoom

[Le lien Zoom en un clic](#)

Série	Titres	Présentation	Épisodes	Dates
<b>Présentation</b>	Association Yogakshemam Le yoga au 21 <sup>ème</sup> siècle.	Vidéo de présentation		22-01-22
<b>Origine du yoga</b>	Conte Matsya	L'histoire de Matsyendra, le tout premier Yogi. Selon la légende, un poisson entendit l'enseignement et la philosophie du yoga du Dieu Shiva destiné à son épouse Parvati...		29-01-22
	Yoga ou Yogas ?	Que veut dire Yoga ? y a-t-il un seul Yoga ou plusieurs ? Nous verrons ici que le Yoga est une science complète, Qu'il regroupe plusieurs aspects, autant de cheminements intimement liés pour atteindre le but du Yoga.		12-02-22
	Transmission de la Connaissance et de la Sagesse du Yoga selon la Tradition indienne	Comment la Connaissance et la Sagesse du Yoga se sont-elles transmises depuis des millénaires jusqu'à nos jours ? Comment nous insérons-nous dans cette chaîne de transmission ?		19-02-22
	Emergence du Yoga - L'origine du Yoga selon Yājñavalkya	Légende ou réalité ? Le Yoga est né dans une époque fort lointaine et s'est constamment transformé selon les époques et les besoins des pratiquants pour les accompagner toujours au mieux dans leur quête de paix et d'harmonie.	1/2 Légende ou réalité ? De la naissance de Yājñavalkya à la naissance du Yoga. 2/2 Pas à pas, les étapes incontournables du Yoga pour une pratique plusieurs fois millénaire...	05-03-22 12-03-22
<b>Sagesse indienne</b>	Qui suis-je ? Savoir qui nous sommes, seul moyen d'accéder au Bonheur.	Qui suis-je ? Quel est ce Je ? Que veut dire Être ? Comment ce Je et ce Être sont reliés ? Impossible de trouver le bonheur tant que nous ne savons pas qui nous sommes.		19-03-22 26-03-22
	La souffrance psychique et le yoga	« Bien que l'homme obtienne et jouisse de la vie matérielle pour sa satisfaction, il éprouve cependant de l'insatisfaction. Il considère cette insatisfaction comme une souffrance majeure dans sa vie ». La psychologie Indienne	Causes de la souffrance psychique de l'homme. 1.causes principales 2.causes dérivées 3.causes provenant de la matière Moyens pour diminuer la souffrance.	07-05-22 14-05-22 21-05-22
<b>Pratique</b>	Zoom sur les moyens pratiques du Yoga : Āsanas, prāṇāyāmas, Les points de concentration	Que sont vraiment les Āsanas, les Prāṇāyāmas, les points de concentration ? En quoi cela nous aide-t-il dans notre vie de tous les jours ?	1) Les Āsanas 2) Les Prāṇāyāmas 3) Les points de concentration.	04-06-22 11-06-22 18-06-22