

# Deep Priya



BONJOUR À VOUS QUI ASPIREZ À UN BIEN ÊTRE PAR LA VOIE DU YOGA.

Cette page fabriquée pour honorer l'essence des enseignements de Deep Priya vous confirme son intégrité, sa générosité et sa bienveillance pour celles et ceux qui ont besoin d'une nourriture spirituelle... sans jugement, ouvert et authentique.

Le Somayog c'est quoi?

# Les enseignements de Deep

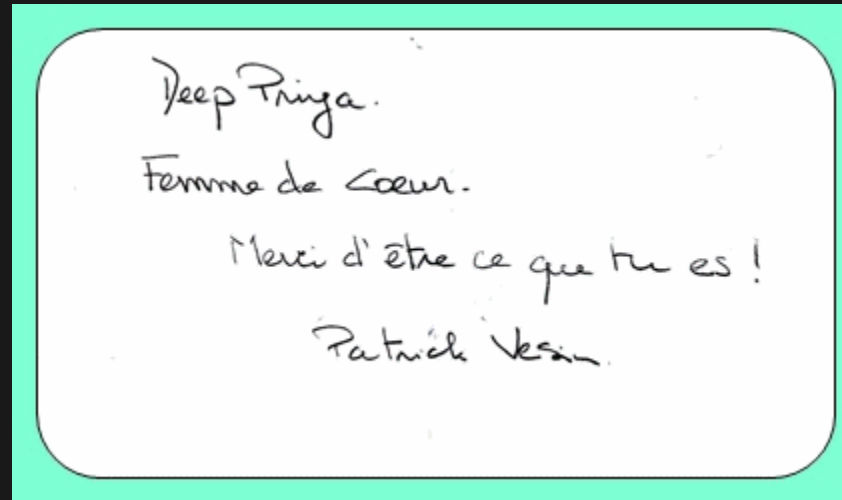
[+]

Mission - Vision - Valeurs

Rejoignez Deep

Rencontre remarquable

# Quelques témoignages



La liste serait trop longue, en voici quelques autres choisis au peigne fin  
La fête

# La fête

Lorsque YogaPartout a rencontré Deep pour la première fois, ce fut une semaine de réjouissance. D'apprendre le sanskrit, de chanter et partager sa passion, voici ce que Deep Priya apporte au monde du Yoga.

# Après plusieurs années de méditation

Une soirée rencontre avait été organisée, voici quelques photos d'archives



Un CD des sutras de Patanjali

# Chants divins




Swami Shyam











Un livre sur le SomaYog

Voici des liens d'infolettres qui ont été diffusé à propos de Deep.

Voici des visuels intéressants

Témoignage de Brigitte Lareau

# Une formation que Brigitte, professeure de yoga a conçu pour les enfants

[+]

Témoignage de Diane Ouimet

# Un remerciement

En pleine action, Diane Ouimet de chez OYoga a aidé Yoga Partout de tellement de façons qu'on ne saurait lui dire autant Merci. Nous la voyons ici en pleine action (côté droit de la photo)



# Un remerciement



Rencontre à la Fédération francophone de yoga  
Qu'est-ce que Soma Yog? Il manque un a au mot Yog!  
Table des matières du livre SomaYog

# Modules 1 et 2de formation en Somayog

Le format intensif de ces deux ateliers dans un contexte de retraite permettra une exploration profonde de l'état de samaadhi qui est à la fois la base et l'objectif premier du Somayog et une étude approfondie des exercices et de leur application.

La pratique de la méditation et des praanaayaams en début et fin de journée nous permettra de nous établir dans la dimension de l'Être et à partir de là nous poserons un regard neuf et tranquille sur ce qu'est le corps, le miracle du corps. En plus de la dimension physique qui sera abordée très concrètement, nous étudierons l'alchimie ésotérique qui révèle les passages secrets vers la béatitude trop souvent bloqués par l'instinct de survie.

La caractéristique la plus profonde du Somayog, c'est de relier la dimension visible et invisible du corps. Au delà de la survie, dans la vie, dans la joie et le délice nous entrerons dans le corps avec conscience, lucidité et neutralité, sans éviter les points de tension mais avec un respect total et absolu pour la Vie.

Dans le 1er module, au niveau du corps, l'attention se portera plus particulièrement sur :  
le dos, les abdominaux et les hanches,

Dans le 2ème module, au niveau du corps, l'attention se portera plus particulièrement sur : les hanches et les jambes, le cou et les bras, ainsi que la respiration et la marche somatique.

Voici un aperçu de la formation  
offerte en somayoga

Deux modules

# Premier module

Apprentissage et pratique de la série d'exercices du cours standard de Somayog.  
En parallèle dans ce module, nous étudierons plus spécifiquement le dos, les abdominaux et les hanches, Nous travaillerons en particulier le dégagement de la colonne vertébrale en relation avec l'axe des hanches.



# Le dos :

- le contrôle sensori-moteur des muscles extenseurs du dos,
- les cobras Mc Kenzie et les cobras de hatha yog
- vérification de l'alignement sur le ventre: distance des hanches au sol égale et adéquate,
- ajustement par pression dans la position allongée sur le ventre ou dans le sphinx,
- vérification et ajustement de l'alignement du sacrum,
- vérification et ajustement du bassin latéralement, ajuster la longueur des jambes,
- relâchement de l'ilio-psoas par points de pression dans le dos (sécuriser),
- manipulation frontale pour allonger l'ilio-psoas

# Les abdominaux

[+]

# Les rotations somatiques :

[+]

# Les rotations yogiques :

- les torsions au sol, assistée ou pas

# Les hanches

- les étirements articulaires des hanches
- les étirements assis, pour la méditation

Nous apprendrons les interventions ponctuelles en Somatique les ajustements et les manipulations qui concernent ces régions.

NB : parce le corps est vivant et sollicite parfois notre attention immédiate, il est possible que certains aspects non-prévus dans ce cours soient abordés si le besoin s'en fait sentir.

# Module 2

(Pré-requis: Module 1)

Continuation de l'apprentissage et de la pratique de la série d'exercices du cours standard de Somayog.

En parallèle dans ce module, nous étudierons plus en profondeur les hanches et les jambes, le cou, les épaules et les bras, la respiration somatique, la marche somatique. Nous travaillerons le dégagement de la colonne vertébrale en relation avec l'axe des épaules et du cou.

# Les jambes et les hanches

- le contrôle sensori-moteur des muscles des articulations des hanches et des jambes,
- la série d'étirements des jambes et des hanches
- ajustements dans le travail somatique des hanches et des jambes,
- manipulation du tissu conjonctif dans les étirements des jambes,
- relâchement des ischio-jambiers, par pression durant l'étirement,
- ajustement par rotation du fémur dans trois directions.

# Le cou et les épaules

- le contrôle sensori-moteur des muscles du cou et des épaules,
- ajustements dans le travail somatique du cou et des épaules,
- manipulation du tissu conjonctif du cou et des épaules,
- la série au sol de travail du cou et des épaules
- la série d'exercices d'alignement du cou et des épaules
- la série assise d'étirements des bras et des mains
- la série debout d'étirements des bras et des épaules



# La respiration somatique

- l'apprentissage de la respiration somatique, pratique seul et avec partenaires.

# La marche somatique

- l'apprentissage de la marche somatique, pratique seul et avec partenaires.

Nous apprendrons les interventions ponctuelles en Somatic les ajustements et les manipulations qui concernent ces régions.

NB : parce le corps est vivant et sollicite parfois notre attention immédiate, il est possible que certains aspects non-prévus dans ce cours soient abordés si le besoin s'en fait sentir.

Coeur de lumière - Merci à Swami Shyam

---

# Contactez Deep

TOUT DE GO, VOICI L'ADRESSE EMAIL POUR REJOINDRE DEEP PRIYA ET SON GROUPE D'ÉTUDE

**Communiquez avec Deep Priya directement**



deeppriya108@gmail.com - (438) 399-0852