

## SARVA ATMA MITHRA - La Vie avec L'Ayurvéda



Sarva Atma est né en Inde, au Kérala. Après de longues études auprès d'un maître, il a reçu son titre de Swami. Amoureux de la France et de la langue française il a suivi plusieurs cursus de psychologie à la faculté de Montpellier. Bilingue, riche de la connaissance Indienne et Européenne, il vous convie à la découverte de sa culture multimillénaire au travers d'un programme varié : yoga, méditation, conférences, ateliers autour de l'ayurvéda, des mantras, de la méditation, Le yoga pratiqué et enseigné par Sarva Atma s'inscrit dans le cadre des premières étapes des Yoga Sûtra de Patañjali. Il est pratiqué selon l'approche traditionnelle, c'est-à-dire en s'appuyant sur des techniques expérimentées et codifiées en Inde depuis des siècles. Le Hatha Yoga est considéré comme le « yoga de base » à toutes les autres formes de yoga (Bhakti, Krya, Raja, Karma, , ...). Il est le pilier indispensable au bon fonctionnement de notre véhicule physique, notre corps, agissant donc sur le corps physique perçu comme tel et son énergie, ce yoga nous maintient en bonne santé par la pratique des asanas (postures) et du travail sur le souffle et l'énergie (pranayama).

<https://www.youtube.com/watch?v=dDid3sUNs04>

SARVA ATMA MITHRA - La Vie avec L'Ayurvéda - Partie 2

<https://www.youtube.com/watch?v=cwmzFdm-d6Y>

SARVA ATMA MITHRA - La Vie avec L'Ayurvéda - Partie 3

<https://www.youtube.com/watch?v=VQhACT-YZ98>

SARVA ATMA MITHRA - La Vie avec L'Ayurvéda - Partie 4

<https://www.youtube.com/watch?v=aVS7B18QtlA>

.