

Une masterclasse
propulsée par



Yoga et appropriation culturelle

Comment se positionner lorsqu'on est
professeur.e ou praticien.ne de yoga ?

MODULE 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre
ère moderne

Sommaire

01

Histoire
concise du
yoga et son
lien avec la
colonisation.

02

Qui a le
monopole du
yoga dans le
monde ?

03

Parler de
l'émotionnel,
quelle voix
pour les sud
asiatiques ?

04

Est ce que
cela veut dire
que je ne peux
plus faire de
yoga ?

05

Le voyage du
yoga dans le
monde a
connu un
franc succès.

06

Un occident en
quête de sens
et l'obsession
pour
l'ésotérisme

07

Monétisation
et émergence
de pratique
yogiques
occidentales

08

Repérer les
arnaques

Objectifs d'apprentissage

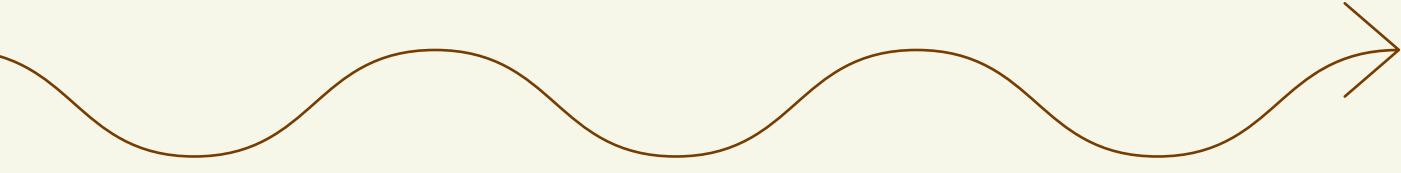
- Découvrir l'histoire coloniale du yoga
- Replacer le yoga dans son contexte actuel
- Cultiver un regard critique sur les pratiques existantes en Europe

01 - Histoire concise du yoga et son lien avec la colonisation.



Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne



Origines du yoga

Le yoga, prononcé “yog” est une méthode structurelle, pratique et un mode de réalisation de pratiques respiratoires, spirituelles et physiques visant à soigner les maux **sociaux** mais aussi **personnels**.



Origines du yoga



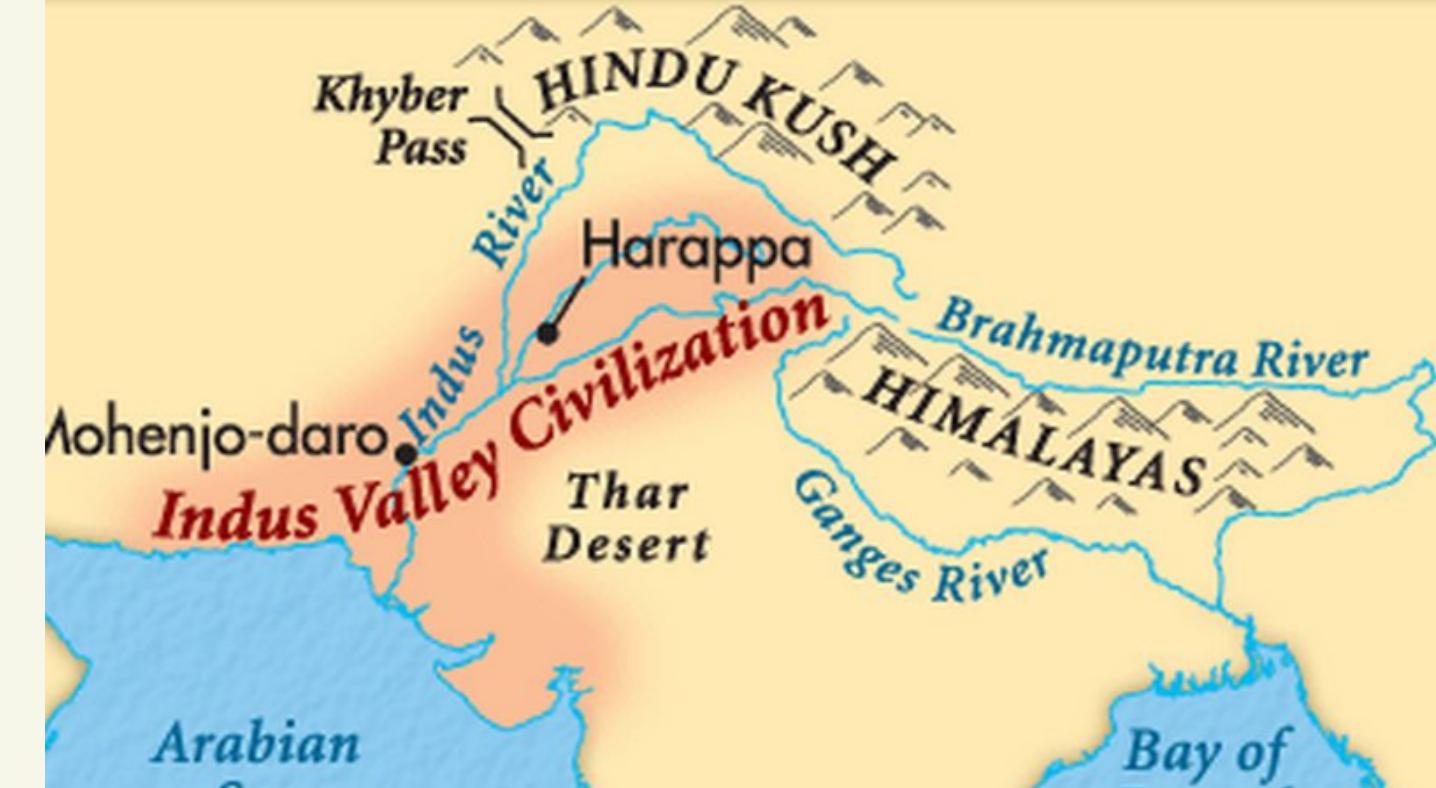
4ème siècle avant JC.



Ancien de + 5000 ans.



Patanjali : Le recueil le plus connu à date, c'est celui des aphorismes yogiques compilés par Patanjali :
The yoga sutras of Patanjali.



<p>राम० ॥श्रीगणेशायनमः अथद्वितीयः पादः उद्दिष्टः समाहितचित्तस्य १ वेणुः कथेभ्यित्वित्तेपियोगुप्तः स्पादित्यज्ञानदरभ्यते तपसा २ ध्यायश्चरप्रीणधानानिकियायेणः ३ नातासविनोद्यागसिद्ध्यति ४ नांतरेणतपः समेद्दमापयते द्रवितपसुउपादानं तच्चित्तप्रसा ५ द्वनमवाधमानमनेनासेभ्यमितिमन्यतेस्वाध्यायः प्रणवादिष्य ६ विद्यमवाणीजपः मूलसाराङ्गाध्यायपत्रेन्द्रिघ्वरप्रीणधानसर्वे ७ क्रियाणांपरमरागवाणी तत्कलसंन्यासवा सर्वहित्रियायागः शिव ८ समाधिभावनार्थः कृत्वाननुकरणार्थश्च ९ सदिज्ञासेव्यमा १</p>
<p>v2.1 जन्माद्वितीयकमेवात्मनोच्चाप्रकृष्टद्वापितविष्यजाला चाम्भुष्मि १ नांतरेणतपः समेद्दमापयते द्रवितपसुउपादानं तच्चित्तप्रसा २ द्वनमवाधमानमनेनासेभ्यमितिमन्यतेस्वाध्यायः प्रणवादिष्य ३ विद्यमवाणीजपः मूलसाराङ्गाध्यायपत्रेन्द्रिघ्वरप्रीणधानसर्वे ४ क्रियाणांपरमरागवाणी तत्कलसंन्यासवा सर्वहित्रियायागः शिव ५ समाधिभावनार्थः कृत्वाननुकरणार्थश्च ६ सदिज्ञासेव्यमा ७</p>
<p>v2.2 नः समाधिभावयति कृत्वांश्चभूतद्वज्ञरोति प्रतन्त्रुत्तेशान् १ प्रसंसर्वानामिनाद्व्याप्तिवान्वज्ञसानप्रसवधर्मिणः करिष्यनि ते २ षांतन्त्रकरणाद्वन्द्वः कृत्वांश्चरणमष्टासूक्ष्माप्तामात्रेण्या ३ निः स्वस्मृपञ्चासामाप्तिकाराः प्रनिप्रसवायकरिष्यनि तेषां ४ तन्त्रकरणाद्वन्द्वः कृत्वा अथैनः इत्याचेतिक्षेप्यानि अखिया ५ स्वत्वसुतरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ६ अत्र अविद्यासं ६ त्रप्रसवस्वस्मिन्तरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ७ अत्र अविद्यासं ७ त्रप्रसवस्वस्मिन्तरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ८ अत्र अविद्यासं ८ त्रप्रसवस्वस्मिन्तरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ९ अत्र अविद्यासं</p>
<p>v2.4 नः समाधिभावयति कृत्वांश्चभूतद्वज्ञरोति प्रतन्त्रुत्तेशान् १ प्रसंसर्वानामिनाद्व्याप्तिवान्वज्ञसानप्रसवधर्मिणः करिष्यनि ते २ षांतन्त्रकरणाद्वन्द्वः कृत्वांश्चरणमष्टासूक्ष्माप्तामात्रेण्या ३ निः स्वस्मृपञ्चासामाप्तिकाराः प्रनिप्रसवायकरिष्यनि तेषां ४ तन्त्रकरणाद्वन्द्वः कृत्वा अथैनः इत्याचेतिक्षेप्यानि अखिया ५ स्वत्वसुतरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ६ अत्र अविद्यासं ६ त्रप्रसवस्वस्मिन्तरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ७ अत्र अविद्यासं ७ त्रप्रसवस्वस्मिन्तरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ८ अत्र अविद्यासं ८ त्रप्रसवस्वस्मिन्तरवाऽप्रसवत्वाविष्ठिनोद्यागाण्या ९ अत्र अविद्यासं</p>
<p>v2.5 राम० श्वीषमाणांचाविद्यामत्स्वीयेतद्विति न त्राविद्यास्यरूपस्यत्येति अ १ नेत्यासुवृह्ण्डाज्ञानामसुवित्यस्यस्यान्वितरविद्या ५ २ अनिष्यवाऽपीनत्यत्यवाक्ति न यद्या फ्रवादृष्टिर्विप्रवासच्च ३ तारकायोः अमृताद्वैकामार्तिन्द्रियाः वृत्तोपरमवीमन्त्रम् ४ कार्ये । उक्तेव रुदानाद्वैगाद्यपृष्ठान्विस्यद्वित्यन्द्रियविद्या ५ माधेयवृह्ण्डावत्तान्वितास्यश्रुविविरित्यसु चोर्णविरर्यानिर्देश्य ॆ ते नवेवश्चांश्चाकले राकमनीयेष्यकस्मात्यमृतावयवनिमित्ति े तवव्यंभित्वा निस्तनवद्यायेति नीलोप्यलपत्रास्त्रीद्वयगम्भैः ७ शिव० ै लोचनोप्याज्ञोवल्लोकमाश्वासयतीवितिकस्यकेनामिसेवेत् ८</p>
<p>Yogasutra with bhasya</p>



Origines du yoga

Un mode de vie associé à des pratiques soignant donc votre santé physique et mentale.

Le yoga était une manière d'apaiser ou de réduire les souffrances et tendre vers une **libération**.



La libération de soi et des autres : contexte colonial

Comptoirs
français



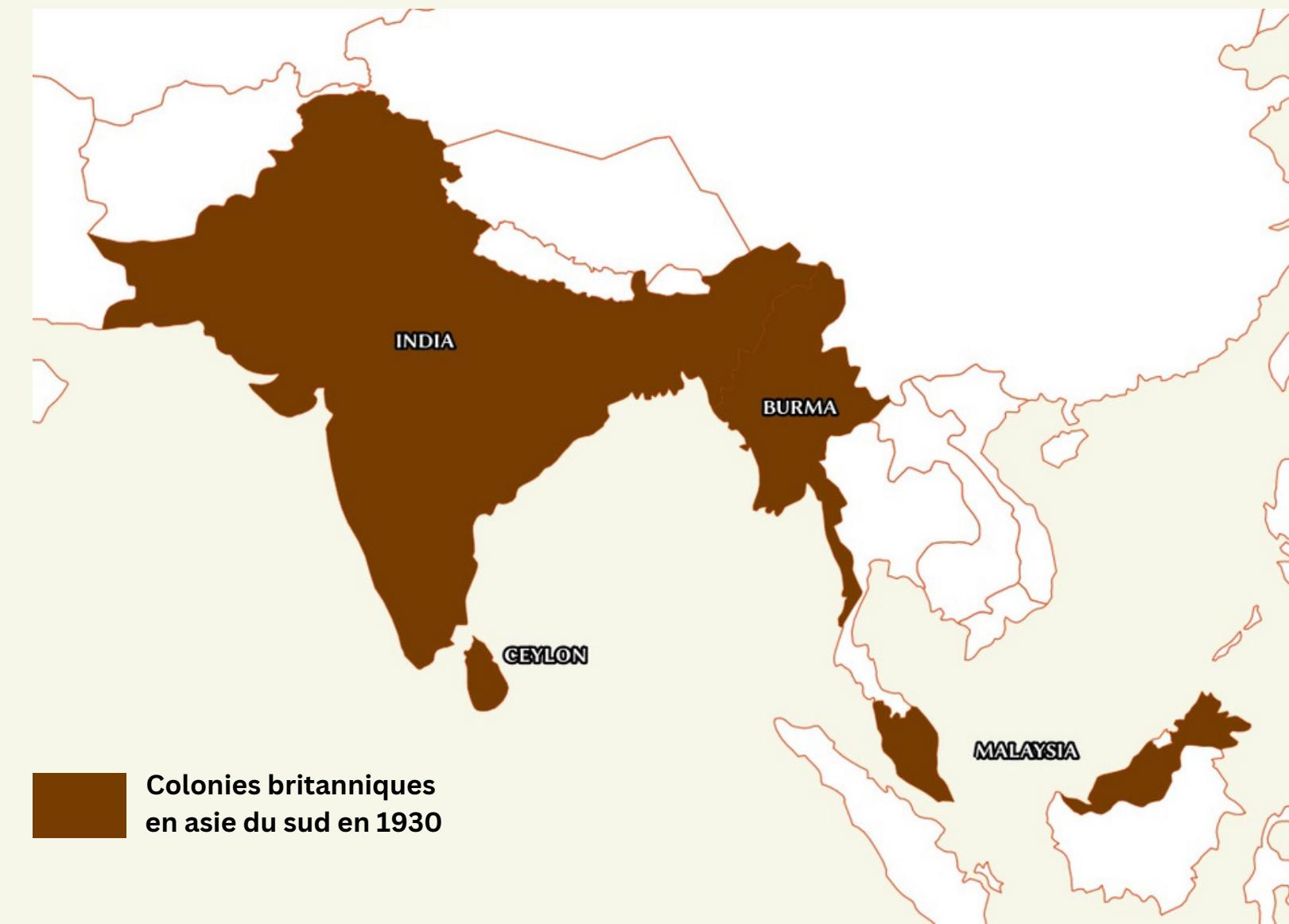
1668 - 1954



Empire
Britannique



1600 - 1947



Autres puissances
colonisatrices du
sous continent
Indien



1501 - 1845



1510 - 1961



1605 - 1825

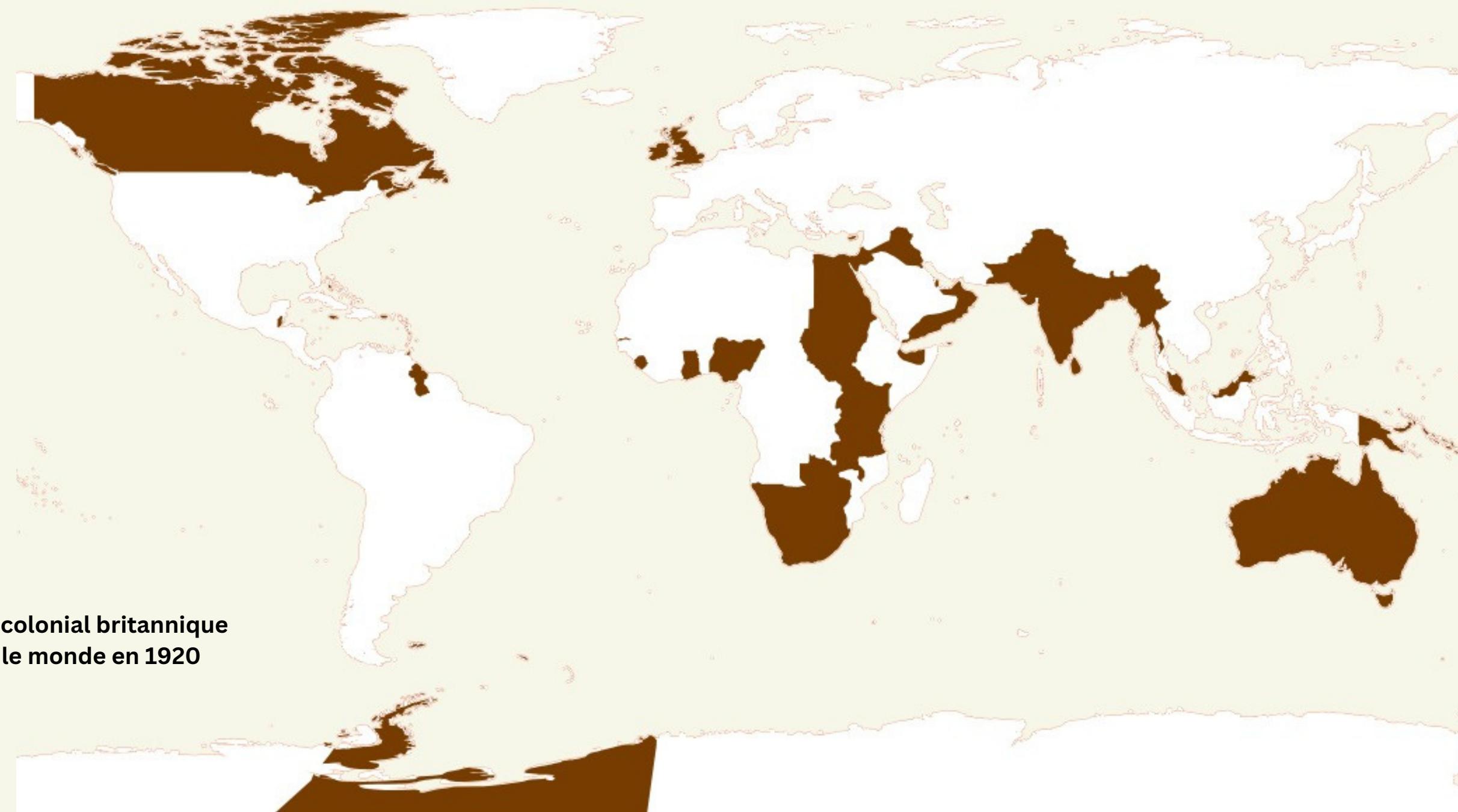
Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

La libération de soi et des autres : contexte colonial



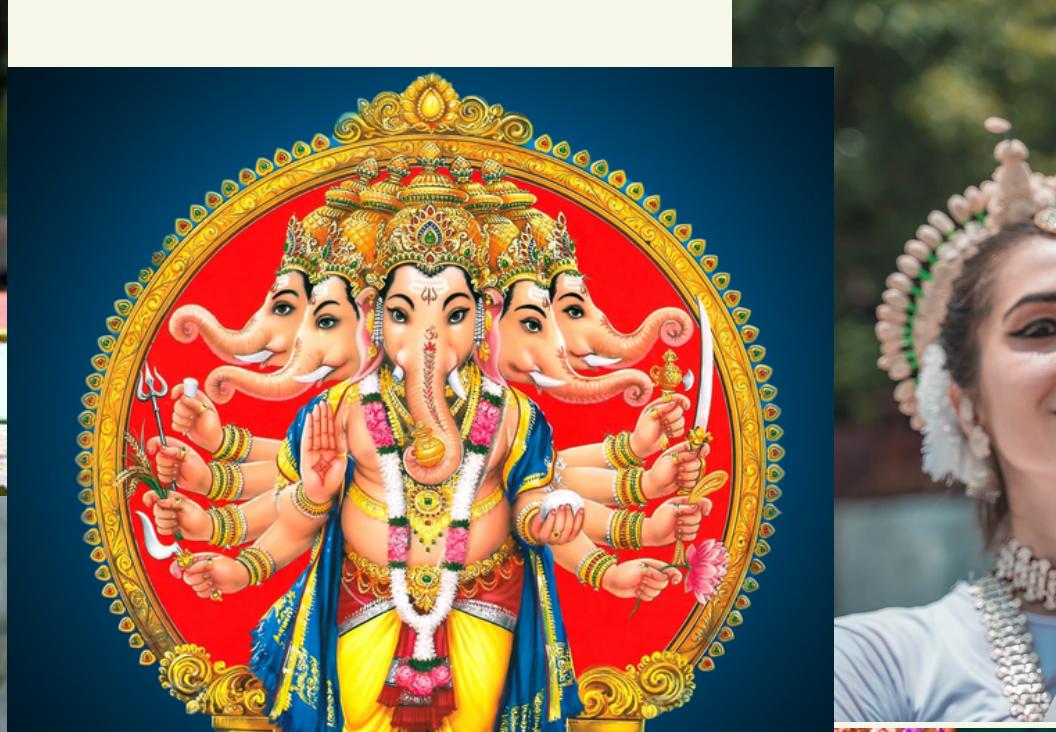
1583-1997*

certaines colonies ont été transformés en territoire d'autre mer

Contexte colonial : violences et déracinement



La libération de soi et des autres



Tout aspect différent de la société britannique les heurtait profondément au point de les rendre illégaux et engendrer leur déclin

La libération de soi et des autres



- Les britanniques éprouvent de la peur; du dégoût et un mépris pour plusieurs éléments culturels dont le yoga
- Etant dans une mission civilisatrice, ils font tout pour convertir les individus au christianisme
- L'empire britannique utilisera la violence physique et symbolique pour détruire toutes pratiques artistiques

La libération de soi et des autres



- Le monde occidental voyait les praticien.nes de Hatha yoga d'un œil douteux, les considérait comme **usagers de magie noire**.
- Les colons britanniques sanctionnent toute formation, transmission aux populations.
Les colons britanniques **sexualisent** le yoga, notamment les asanas, ils y voient des positions **obscènes et répugnantes**.
- Le yoga utilisé comme une **forme alternative de guérison** et de **spiritualité**, les occidentaux refusaient de croire aux pouvoirs méditatifs des yogis.
- Considéré comme non scientifique, irrationnel et imaginaire, une pratique non sérieuse.

Swami Vivekananda



- Provenant d'une famille d'aristocrate, Swami Vivekananda eut l'occasion d'étudier de nombreux travaux et d'étendre ses apprentissages.
- Devient moine à la mort de son père spirituel.
- Voyage aux USA, pour prêcher l'hindouisme et les valeurs yogiques.

L'entrée du yoga dans le monde occidental

Montée en puissance du yoga : il faut faire un saut en **1893** aux Etats Unis, dans la ville de Chicago.

Cette année marque le **400ème anniversaire** de l'arrivée de Christophe Colomb en Amérique du Nord.

Une exposition universelle était organisée pour célébrer cet évènement.



Group of East India Delegates to the World's Congress of Religions



cf Module 1 les années 1800 sont la période de la hierarchisation des races et la création des zoos humains

L'entrée du yoga dans le monde occidental

- Le yoga est vite associé à l'hindouisme, propulsés par les intellectuels.
- Ces savoirs et intellectuels ont également participé à un éveil face à la domination coloniale et ont donné le ton religieux hindou à ce nationalisme émergent.
- Ses travaux se sont donc focalisés sur une ré-interprétation de concepts hindous soumis à une sélection dans une **approche de vulgarisation** pour les occidentaux, des concepts repris en Inde également.

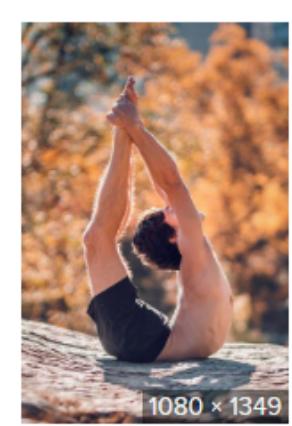
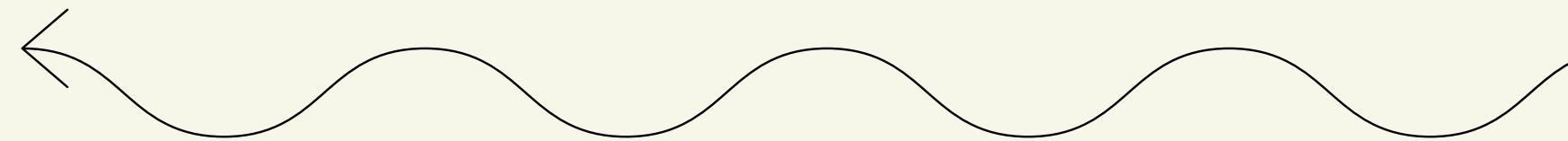
02 - Qui a le monopole du yoga ?

Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

Je vous invite à taper sur votre moteur de recherche : yoga

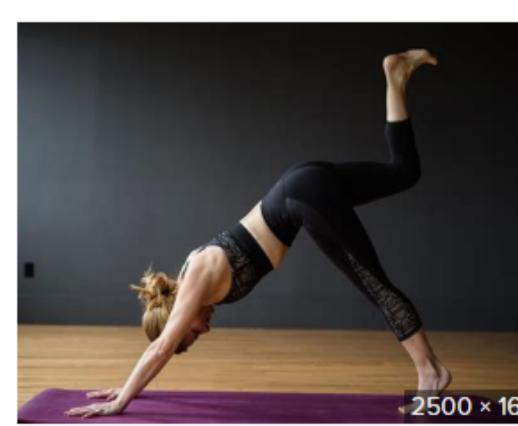
blanches, minces, athlétiques, en legging, en posture



Satyana...
101yogastudio.com



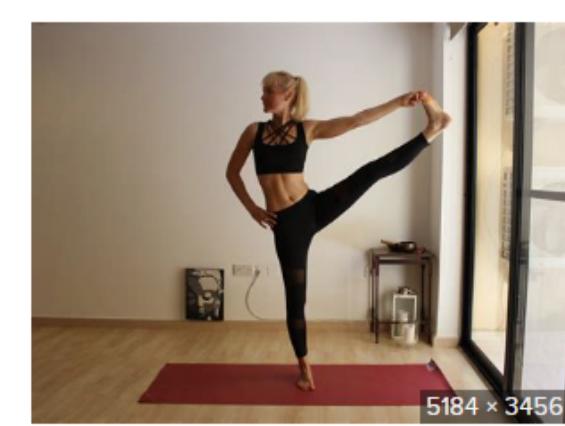
Tantric yoga in thailand | O...
opentobliss.com



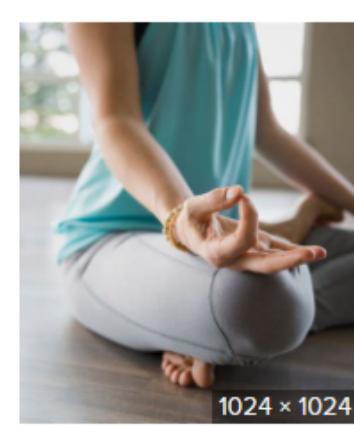
SUTRA STUDIO - Yoga
sutrastudio.com



Ultrahuman | Asht...
ultrahuman.com



Ashtanga Yoga - Yoga in Malta with Po...
poweryogaworld.com



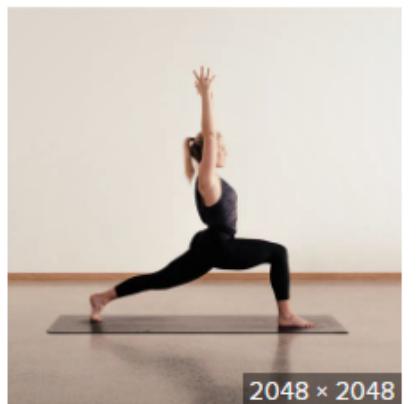
Yoga Meditation Benefit...
thatsweetgift.com



Kapalbhati Yoga Can Bust Belly Fat | TheTalko.com
thetalko.com



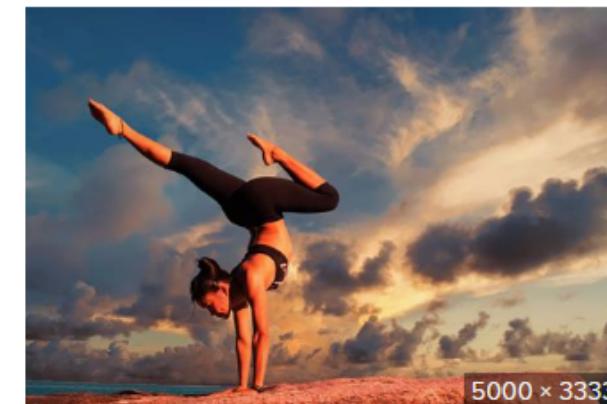
Online Core Yoga Classes | Strengthen & T...
theyogacollective.com



How to Crescent Lunge | Yo...
behere.co



Active yoga may h...
medicalnewstoday.c...



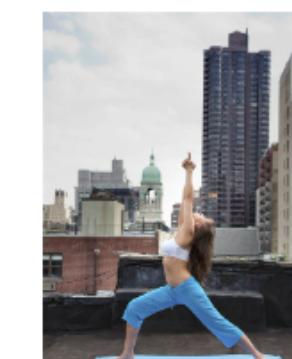
Yoga Woman Royalty-Free Stock Photo and ...
isorepublic.com



Master the Art of Ashtanga Yoga Teacher Trai...
aadiyogaschool.com

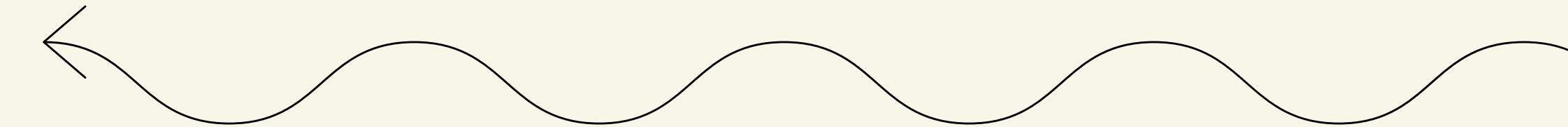


Yoga Classes on Providenciales - Villa del Mar
yourvilladelmar.com

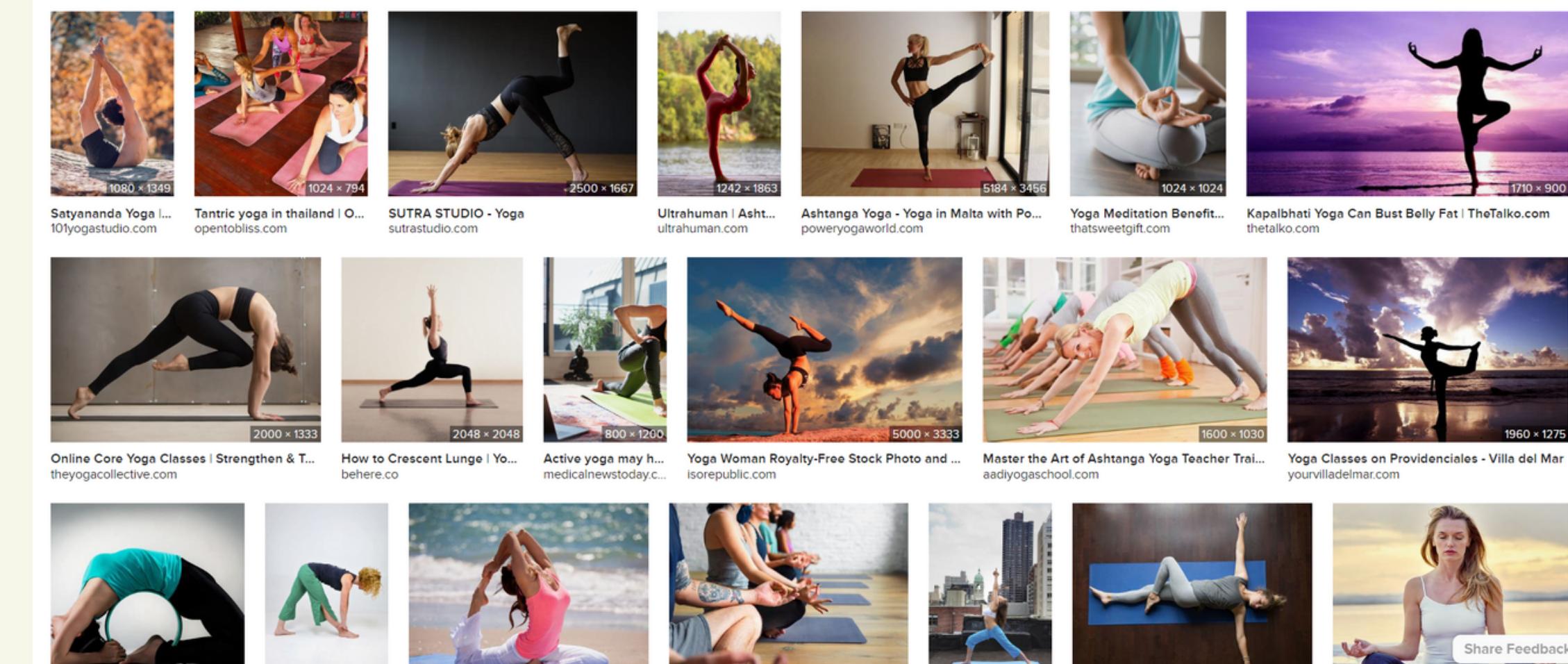


Share Feedback

● Le monopole se retrouve auprès d'un seul groupe dominant



● Les studios de yoga



● Les conventions et festivals de yoga

Pourquoi parle t-on d'appropriation culturelle dans le yoga ?

- Dimension lucrative du yoga sous forme de cours, de studios : activité commerciale
- Dénaturation des pratiques ancestrales dans la symbolique : pratique individualiste
- Dénaturation des pratiques ancestrales dans la pratique
- Sur-représentation des groupes dominants dans le monde du yoga
- Appropriation culturelle car rien n'est rendu en retour
- Mauvaise connaissance du contexte historique
- Reproduction de la dynamique coloniale : aller chercher un élément culturel pour le transformer en une tendance
- Aucune implication des groupes dominés concernés à part les retraites YTT

liste non exhaustive ...

03 - Quelle voix pour les sud asiatiques ?



Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

"Mécanisme d'oppression par le biais duquel un **groupe dominant** prend possession d'une **culture infériorisée**, en vidant de sens ses productions, coutumes, traditions et autres éléments culturels"

Sujet émotionnel de voir sa culture appropriée



Dans quel groupe social suis je assigné.e ?

sensation de tiraillement

rejet

injustice

impuissance

Renforce la perception de la supériorité des personnes blanches par les personnes dominées

aliénation contre les personnes qui dénoncent l'appropriation culturelle en ne voyant pas le rapport de domination

Tristesse

Renforce le complexe d'infériorité

dégout

désintérêt pour le yoga



Déni

sentiment d'incompréhension

éloignement culturel

peur de recevoir la remarque : "tu es raciste anti-blanc.h.e"

anxiété

peur de parler de l'appropriation culturelle

continuité de la dynamique coloniale



Ces émotions sont rarement affichées ou alors elles seront labellisées de colériques ou violentes.



**Et pourtant en miroir il y a une violence
de la part des
personnes blanches faisant du yoga**

*personnes blanches



**Leur *postures sociales et leurs priviléges détermineront
le degré de violence symbolique,
économique,institutionnelle... subi par un individu dominé.**

04 - Est ce que cela veut dire que je ne peux plus faire de yoga ?

Est ce que cela veut dire que je ne
peux plus faire de yoga ?

Pas du tout. Bien au contraire.



Est ce que cela veut dire que je ne
peux plus faire de yoga ?

Le fait de se poser cette question renvoie à son égo
potentiellement blessé.

C'est une forme de manipulation psychologique



Est ce que cela veut dire que je ne peux plus faire de yoga ?

- Le besoin de praticien.ne.s de yoga est permanent
- A condition de pratiquer dans le respect et l'inclusion
- A condition d'élever sa conscience grâce au yoga face aux injustices



Journal de bord

Venez déposer vos ressentis, pensées, questionnements sous forme d'écrit dans votre journal de bord

Vous y trouverez des questions qui vous aideront à poser des mots.



05 - Le voyage du yoga dans le monde a connu un franc succès

...





Le voyage du yoga dans le monde a connu un franc succès...

- Voyage aux Etats Unis et présente le yoga sans les asanas comme une quête spirituelle
- Vit le racisme
- Yoga dilué, yoga basé sur la performance physique
yoga mystique
- Ses explications sur un hindouisme moderne plait aux américain.e.s

"You have to grow from the inside out. None can teach you,
none can make you spiritual.
There is no other teacher but your own soul."
— Swami Vivekananda

Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

à partir du moment où il est dénaturé



Le voyage du yoga dans le monde a connu un franc succès.

- D'un côté il vit le racisme, se voit interdit d'entrer dans des lieux
- A partir de 1880, une série de lois pour contrôler l'immigration se met en place. (The Oriental Exclusion Acts)
- En 1906, l'administration étasunienne refusait la nationalité pour toutes les personnes asiatiques et indiennes.
- En 1917, le Asiatic Barred Zone Act empêchait l'immigration depuis toute l'Asie

Réalité politique de l'accueil: il est plus facile pour des personnes d'entrer en Inde que des personnes indiennes puissent entrer aux Etats Unis



sans les indien.ne.s



Ø6 - Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

 ésotérisme	Combler un vide spirituel
nom masculin	Connotation péjoratives
(de éotérique)	Dimension magique
	1. Partie de certaines philosophies dont la pratique devait rester inconnue des profanes. (L'ésotérisme est surtout la caractéristique des philosophies pythagoricienne, kabbaliste et, de façon générale, des doctrines qui visent à créer une initiation et une hiérarchie sociale.)
	2. Ensemble des caractéristiques d'un enseignement, d'une terminologie, d'un style ésotériques . SYNONyme : hermétisme
	3. Synonyme de occultisme . SYNONyme : occultisme

"Quant à son étymologie, elle signifie approximativement « au-dedans » ou « à l'intérieur » et désigne de façon très large l'ensemble des connaissances transmises au sein de cercles d'initiés." "L'ésotérisme. Thèmes, motifs et acteurs d'une culture en train de se faire"

“

Plus tard arrivera le New Age (ou nouvel-âge) est un courant spirituel occidental des xxe et xxie siècles, caractérisé par une approche individuelle et éclectique de la spiritualité.

Défini par certains sociologues comme un « bricolage » syncrétique de pratiques et de croyances ce courant sert de catégorie pour un ensemble hétéroclite d'auteurs indépendants et de mouvements dont la vocation commune est de transformer les individus par l'éveil spirituel et par voie de conséquence changer l'humanité.”

WIKIPEDIA

Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

- Crédit à la **Theosophical Society** 1875 par Yelena Petrovna Blavatskaïa, dite Helena Blavatsky 1831-1891, d'origine russe.
- Mélange des influences liant le bouddhisme, l'hindouisme, l'ésotérisme et de manière générale toutes les autres traditions religieuses
- La Société Théosophique se voulait être comme un pont entre l'Orient et l'Occident avec pour devise : " il n'y a pas de religion supérieure à la vérité"
- Mouvement en vogue fascination, obsession par l'Asie du Sud alimentée par l'orientalisme, une antenne indienne sera mise en place à Chennai





Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

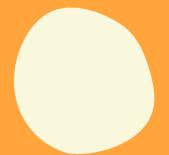
Les 3 objectifs de cette société théosophique



"Former un noyau de la fraternité universelle de l'humanité sans distinction de race, de croyance, de sexe, de caste ou de couleur.



Encourager l'étude comparative de la religion, de la philosophie et de la science.



Étudier les lois inexplicées de la nature et les pouvoirs latents de l'homme."

Critique de la fondatrice qui aurait falsifié de nombreux de ses exploits notamment dans des activités paranormales



Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

Standardisation des croyances en Occident avec la christianisation

Interdiction des cultes païens dès 392

Christianisation rapide en 2 siècles via la culture de la conversion

Bien que récusant l'usage de la force, contraire à la foi chrétienne, les évêques du Haut Moyen Age étaient les héritiers d'une tradition coercitive. Durant l'Antiquité tardive, les empereurs romains avaient imposé le christianisme à coups de décrets, sans toutefois lancer de persécutions. Les cultes païens furent interdits en 392, et de nombreux temples détruits. Des moines et des évêques n'hésitèrent pas à faire usage de la violence pour obtenir la conversion des païens. Mais les empereurs préféraient promouvoir l'adhésion à la religion d'Etat par des mesures favorisant les individus qui se convertissaient. Quant à ceux qui refusaient le baptême, ils étaient progressivement exclus de toute vie sociale et tenus aux marges de la civilisation romaine. Ces politiques civiles de coercition s'appliquaient également aux hérétiques.

"Comment l'Europe est devenue chrétienne

Un nouvel essai explique le lent processus de christianisation des peuples germaniques.", Le temps.

Module 2

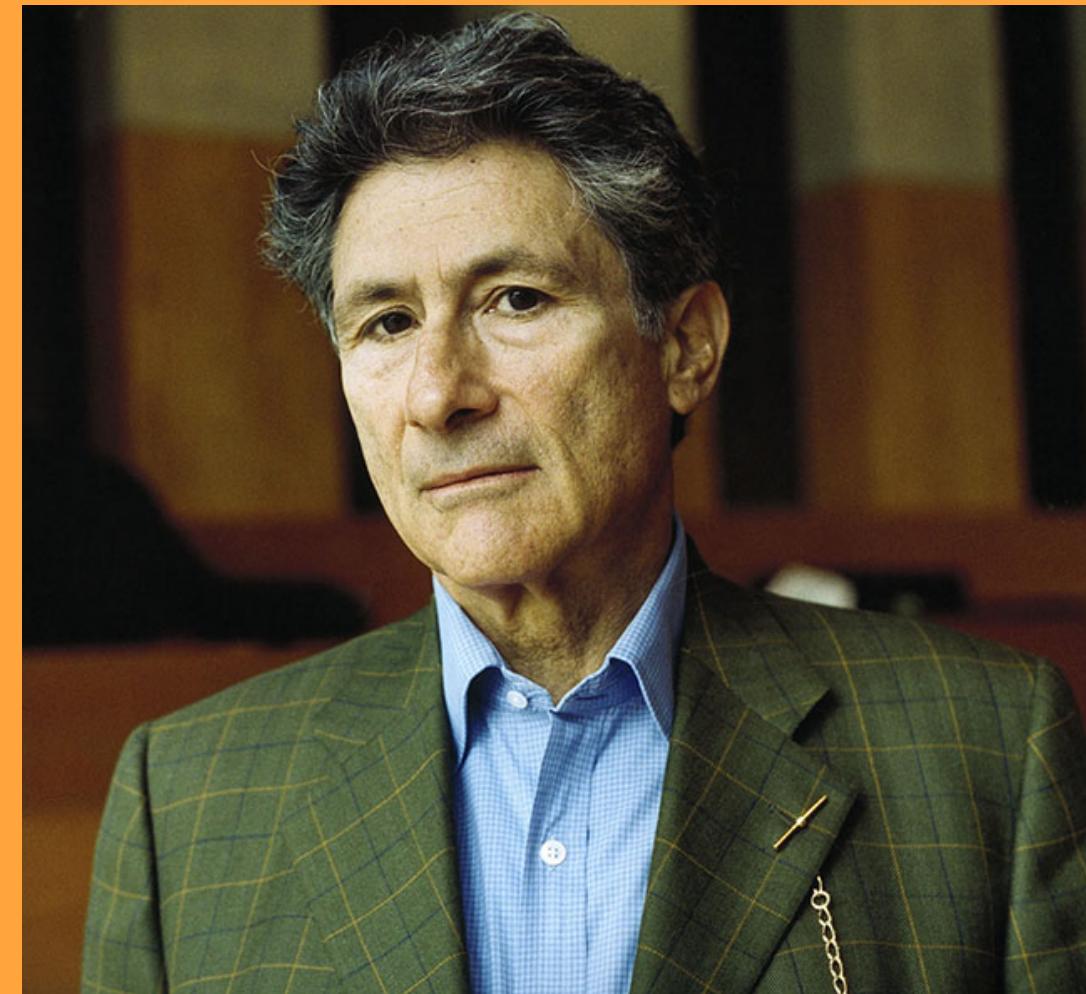
Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

La fascination-répulsion des pays se trouvant en "Orient"

En histoire de l'art, en littérature et en études culturelles, l'orientalisme est l'imitation ou la représentation d'aspects du monde oriental par les écrivain.e.s, designers et artistes occidentaux. EX : *les harems, ces endroits de décadence et de propreté à la fois*

Edward Said "Orientalism" ouvrage paru en 1978

Il décrit une **attitude occidentale générale de condescendance** envers les sociétés du Moyen-Orient, d'Asie et d'Afrique du Nord, mais aussi de la fascination-répulsion.



"L'Occident **essentialise** ces sociétés comme étant statiques et **non développées**, fabriquant ainsi une vision de la culture orientale qui peut être étudiée, décrite et reproduite au service du pouvoir impérial" E.S



Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

“ Cette fabrication repose implicitement sur l'idée que la société occidentale est développée, rationnelle, souple et supérieure, ce qui permet à l'imagination occidentale de considérer les cultures et les peuples "orientaux" à la fois comme séduisants et comme une menace pour la civilisation occidentale ”



EDWARD SAID

Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

Et pourtant le yoga connaît une croissance, à travers des personnalités comme "**Indra Devi**"
Eugenie "Zhenya" Peterson d'origine lettonnienne.

Fascinée par la littérature indienne, voyage en Inde où elle change radicalement de mode de vie,
inspirée par les membres de la Theosophical society



Un occident en quête de sens et l'obsession pour l'ésotérisme

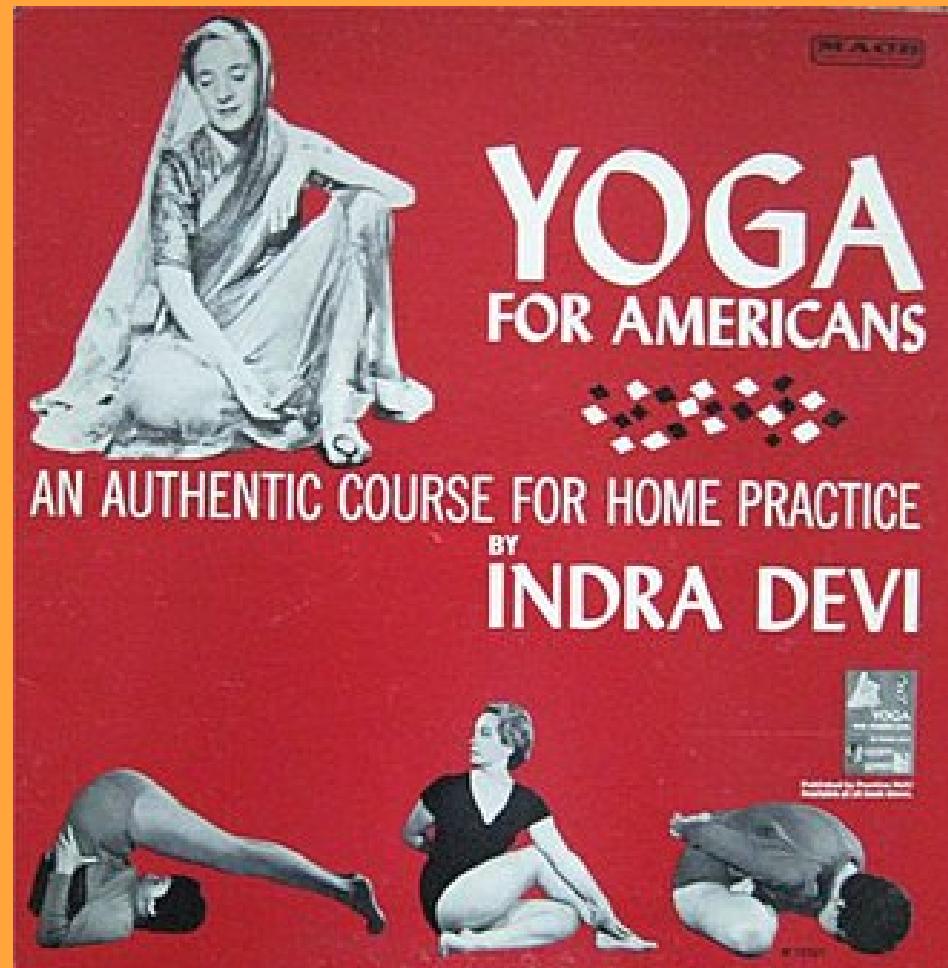


Enseigne le yoga pour la première fois en Chine en 1939

Ouvre le premier studio de yoga à Los Angeles en **1946**,
portera souvent un sari un public et même durant ses cours

Connue pour avoir apporté le yoga à **Hollywood** qui séduit un grand nombre de personnes

Elle enseigne un hatha yoga épuré de la notion de spiritualité, focus sur les asanas et le pranayama



07 - Monétisation et émergence de pratique yogiques occidentales.

Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

07 - Monétisation et émergence de pratique yogiques occidentales.

Après la seconde guerre mondiale, le yoga deviendra de plus en plus célèbre



Indra Devi, sera à l'origine, pas que, de l'établissement du yoga comme une profession/ pratique dominée par les femmes blanches



Inspirée des modes de consommation indiens, elle importera les idées autour d'une alimentation saine et biologique



Développement des studios aux Etats-Unis



Son yoga étant très doux, il sera très vite à nouveau dénaturé par l'arrivée des pratiques : Power Yoga, Hot Yoga etc, vers plus de performance physiques, énergiques et plus de narcissisme.



07 - Monétisation et émergence de pratique yogiques occidentales.

- *Création de franchise : croissance de studios de yoga*
- *Yoga alliance : 1999 Structure américaine créant des standards sur les critères de studios et d'enseignement pour les professeur.e.s*



- *Les célébrités et le milieu du show business s'emparent du phénomène yoga ce qui le rend encore plus populaire aux Etats Unis*





Naissance de nouvelles pratiques du yoga occidentalisées :

sans spiritualité

sans humilité

devient une discipline sportive

tourné vers la performance

esprit de compétition et comparaison

devient normal de payer pour le yoga



08 - Repérer les arnaques

Module 2

Les enjeux du yoga appliqués à notre ère moderne

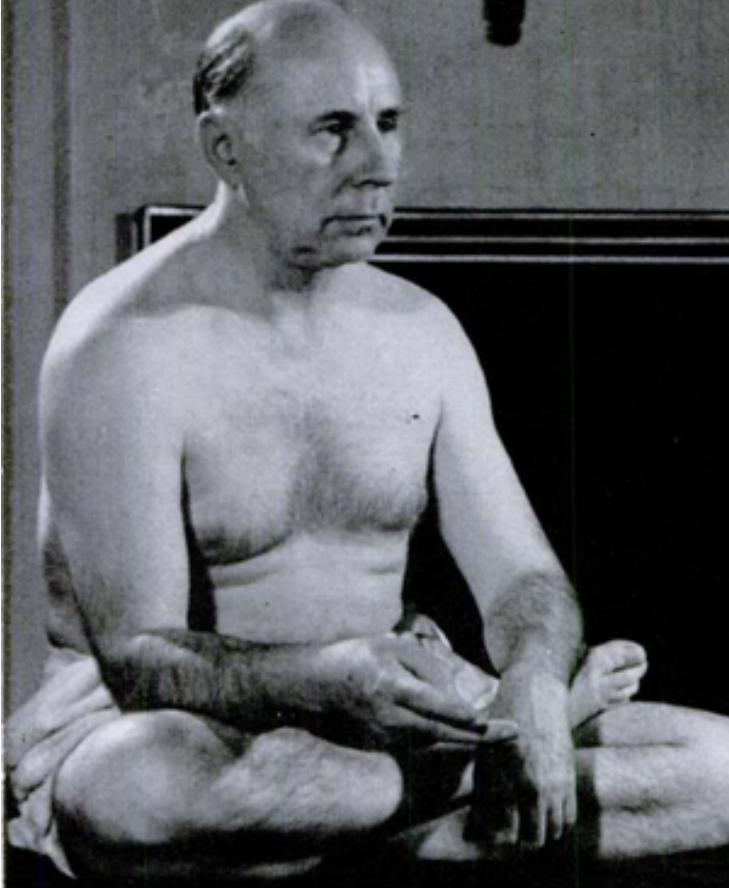
Repérer les arnaques



La mondialisation du yoga a radicalement changé la nature et le rôle du gourou.



En Inde : c'était une relation de confiance acquise au fil des années, la relation guru/élève est plutôt solitaire et d'ordre divine



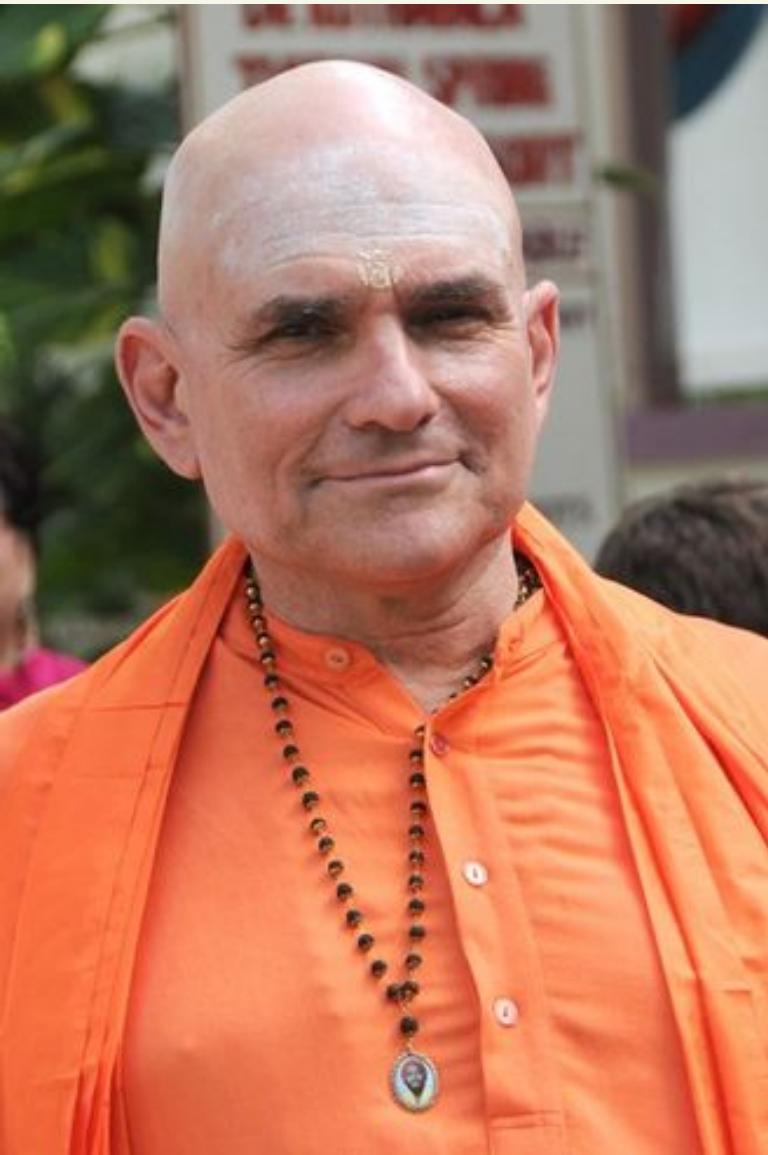
Bikram Choudhury



Pierre Bernard



K. Pattabhi Jois



Russell Kruckman

Aujourd'hui la facilité à se proclamer guru entraîne de plus en plus de scandales et d'abus car la qualité de guru n'est pas vérifiée

Repérer les arnaques



Sacralisation du contact avec le guru



Guru /professeur.e célébrité



Relations autoritaires Guru /professeur.e-élèves



Obsession élève et déresponsabilisation de soi



Guru / professeur.e dans la séduction de ses élèves



Guru / professeur.e dans l'exotisation de ses élèves

Quelques indicateurs

**pour repérer les personnes malveillantes
privilégier l'analyse cas par cas.**

discours nationaliste

discours religieux

discours de dépendance

discours homophobe

discours transphobe

discours grossophobe

discours raciste

IMPORTANT!

- 🧠 **Contexte colonial non négligeable dans le yoga**
- 🧠 Orientalisme : fascination répulsion envers les peuples ex colonisés
- 🧠 Monopole du yoga avec une sur représentation de personnes blanches
- 🧠 Pour autant il n'est pas interdit de pratiquer le yoga
- 🧠 Faites la différence pour transformer votre yoga en réel levier d'inclusion
- 🧠 Croissance du yoga alors que la politique d'immigration était défavorable aux personnes indiennes
- 🧠 Croissance du yoga via les femmes blanches inspirées et fascinées par la culture indienne
- 🧠 Yoga popularisé à Hollywood par les célébrités
- 🧠 Relation Guru/professeur.e -élèves dénaturée = crée le nid pour abus
- 🧠 Appropriation culturelle si rien est rendu en retour

Journal de bord

Venez déposer vos ressentis, pensées,
questionnements sous forme d'écrit dans
votre journal de bord

Vous y trouverez des questions qui vous
aideront à poser des mots.



Merci pour votre pratique

Merci pour votre présence



Une méditation vous attend pour
vous apaiser après ce module