



Charte éthique A.Y.A.



Cette charte (inspirée des Yama des Yoga Sūtra de Patañjali) **est une invitation à participer aux cours et ateliers de l'A.Y.A. avec conscience et cœur.**

Un cours ou un atelier de yoga est un espace partagé : chacun.e y contribue par ses gestes, ses paroles et son attitude. Cette charte invite à préserver un climat de respect, de confiance et de convivialité, où toutes et tous se sentent à l'aise et accueillis. Les Yama, tels que les présentent les Yoga Sūtra sont des « règles de conduites », des « principes éthiques », et peuvent être des repères pour nourrir une atmosphère authentique, sereine et chaleureuse.

5 YAMA : Relation consciente à soi-même, à l'environnement, au groupe, à l'enseignant.e

Non-violence – Bienveillance *Ahimsā est la racine de toute relation juste.*

Envers soi : pratiquer dans le respect de ses limites, de ses capacités, de ses douleurs.

Envers les autres : s'abstenir de paroles (ou gestes) blessantes, intrusives, de jugements ou de commentaires. Éviter les attitudes de séduction ou de domination. Contribuer à créer un espace accueillant, sûr et paisible.

Véracité – Authenticité *Satya est l'accord entre ce que l'on ressent, ce que l'on pense, ce que l'on dit et ce que l'on fait.*

S'autoriser à être soi-même, dans l'état du moment, autant que possible. Rester en lien avec ce qui est ressenti et le formuler, au moment opportun, avec tact. Exprimer ce qui semble nécessaire, avec clarté, sans exagération, ni retenue inutile. Chacun.e est libre de refuser tout ajustement tactile, sans jugement ni pression, et doit se sentir en sécurité dans l'expression de ses besoins et limites.

Intégrité – Honnêteté – non-appropriation *Asteya rappelle que rien ne nous appartient en propre.*

Cultiver la cohérence et la responsabilité. Considérer que l'espace, le temps, l'enseignement et le matériel sont des ressources communes, à utiliser avec respect et juste mesure. Respecter le cadre du cours : horaires, consignes, et prendre en compte les conseils proposés.

Modération – Justesse *Brahmacarya est une manière d'orienter son énergie vers ce qui est essentiel, sans excès ni dispersion.*

Cultiver la sobriété et la tempérance. Veiller à ne pas s'imposer, ni se disperser. Faire preuve de discernement dans le comportement, les paroles, et les gestes. Orienter son attention vers l'essentiel : la présence, avant, pendant et après le cours.

Désintéressement – Retenue *Aparigraha invite à ne pas s'attacher à ce qui n'est pas nécessaire.*

Pratiquer sans exprimer de jugements, critiques ou compliments, sans comparaison, ni compétition. Ne pas détourner l'espace ou le temps du groupe à son profit. Être présent.e dans la salle comme membre d'un collectif, dans une attitude de partage.

Conseil pratiques pour les cours :

- ▶ Éviter de manger juste avant le cours.
- ▶ Veiller à son hygiène, à sa tenue, et à la propreté de l'espace partagé.
- ▶ Ranger le matériel à l'endroit prévu, ne pas l'entreposer par terre hors de la salle.
- ▶ Entrer et quitter la salle, en conscience, en respectant le silence et la concentration du groupe.

FICHE D'ADHÉSION A.Y.A. ANNEE 202../202..

Merci de remplir cette fiche avec votre écriture la plus lisible et de la remettre à l'enseignant.e en même temps que la cotisation annuelle de 30 € en chèque (au nom d'A.Y.A.) ou espèces.

NOM :

PRENOM :

EMAIL :

TELEPHONE :

COURS CHOISI (S):

En remplissant cette fiche, je deviens membre de l'association A.Y.A. pour l'année 202 / 202 conformément à l'article 4.2 des statuts. J'accepte les statuts et le règlement intérieur de l'association. Je m'engage à respecter les règles de fonctionnement des activités et la charte éthique.