

**"GYMNOSOPHIE - UNE PRATIQUE DU YOGA  
ET DE LA PHILOSOPHIE"**

le nouveau livre de **Anne Bouillon**, aux **Éditions Almora**

**Une pratique joyeuse et décomplexée du yoga et de la philosophie - Parution en octobre 2021**



**Rencontre, expérience  
de gymnosophie  
offerte aux journalistes  
et cocktail dînatoire  
le samedi 13 novembre 2021  
de 18h à 21h  
à l'Hôtel la Louisiane  
60 rue de Seine 75 006 Paris.  
Inscription obligatoire  
par sms : 06 84 36 31 85**



**Le yoga et la philosophie sont nés dans les mêmes circonstances :** le constat d'une ignorance métaphysique accompagnée de douleur. Pourquoi souffrons-nous ? Pourquoi sommes-nous confrontés à l'angoisse, à l'insomnie, à la tristesse et parfois au désespoir ? Pourquoi tant de difficultés à être, agir et vouloir ? Pourquoi sommes-nous si ignorants de nous-mêmes ?

En effet, le yoga ne se limite pas à la pratique des postures, (les asanas), mais il englobe aussi la philosophie de la connaissance (sâmkhya), sa base théorique. Le « Connais-toi toi-même ! » de Socrate, le père de la philosophie occidentale, rejoint le questionnement des yogis, sages, guérisseurs et guides, gymnosophes initiés à « l'immobilité », c'est-à-dire au « repos en soi » - expérience comparable à celle du samadhi (l'extase, comme le dit Mircea Eliade) des grands yogis, et qui n'est autre que le but du yoga.

De la philosophie au yoga, l'auteur a fait le grand saut, trouvant entre la grande métaphysique occidentale et la philosophie orientale des liens, des invariants, mais aussi des différences de méthode, une sagesse où corps et esprit s'aiment sans se confondre.



**L'auteur :** Professeur de Vinyasa yoga formée par Gérard Arnaud et docteur en philosophie, discipline qu'elle a enseignée pendant dix années à l'université, Anne Bouillon exerce aujourd'hui à Paris en qualité de «gymnosophe», afin d'allier le yoga et la philosophie, soucieuse que chacun puisse s'appropriier ces pratiques à la fois millénaires et actuelles. Elle est notamment l'auteur de *"Gilles Deleuze et Antonin Artaud, l'impossibilité de penser"* (L'Harmattan, 2016) et de nombreux articles.

**Le livre :** Inspirée par les sages grecs et indiens, la gymnosophie est la méthode que l'auteur a forgée à partir de son expérience de l'enseignement du yoga et de la philosophie. Les questions posées par la réflexion philosophique trouvent des réponses dans la pratique du yoga, et réciproquement, ce que la pratique du yoga laisse en suspens s'illumine par la philosophie.

Dans ce livre, ponctué d'humour et d'anecdotes insolites, **Anne Bouillon nous présente 27 postures en croisant pensée occidentale et pratique ancestrale yogique.** Elle tisse ainsi des liens riches et audacieux, afin de nous proposer une interprétation originale et moderne du yoga.

