

Stage d'été



Vendredi 24, 17h au 26 Aout, 17h

Lieu St Martin d'Uriage

Hébergement sur place

Tarif 110€

Thème du stage :
SVÂDHYÂYA
« La connaissance de soi »

Nos difficultés sont une opportunité pour nous libérer, pour grandir ; Ainsi la difficulté n'est pas vaine, elle nous met en marche.

Tel est l'enseignement du Yoga qui n'est pas une béatitude inerte mais le fruit d'une pratique positive qui nous enseigne que nos difficultés sont le point de départ d'une démarche : aller vers soi-même , le vrai soi-même, cette découverte est libératrice.

La désorientation, le problème, représentent une chance de sortir de l'enfermement, des habitudes, des illusions, de l'éducation, des conditionnements qui sont des obstacles sur le chemin afin de s'ouvrir à l'inconnu, au mystère qu'est soi-même.

Zazen , le Yoga sont des pratiques qui viennent de l'Orient, du Japon, de la Chine de l'Inde. Ces pratiques nous donnent une Orientation afin de trouver le chemin vers soi-même

SVÂDHYÂYA, s'éveiller à soi-même

Cesser de s'éviter, de se perdre

Quelle est la solution ?, où est la solution ?, juste là où l'on est !

De façon créative, par la pratique de zazen, du Yoga, du chant védique, des Yoga Sutra et des Mudras, s'étudier soi-même et réaliser la paix qui nous habite déjà...

Programme :

8h – 8h30	zazen
8h30- 9h	Petit déjeuner
9h15 10h30	Pratique yoga
10h45-11h45	Chant védique
11h45-12-15	Pranayama
14h-15h	Théorie
15h-16h	Chant et Mudras
16h-16h45	Marche méditative
17h -18h	Pratique du soir
Préparation du repas	temps libre
19h	Diner
zazen du soir	
Samedi soir	Film

S'inscrire avant le 1 Août , 10 inscriptions possibles

STAGE D'ETE 2018

« SVÂDHYÂYA »

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

MAIL :

TELEPHONE :

Je m'inscris et verse 30€ d'arrhes par chèque à valérie Bisseret Allée de la Chenevière 38410
St Martin d'Uriage

