



### ➤ Présentation et objectif.

"La conscience de nous-mêmes dans le quotidien nous montre que nous sommes le plus souvent distrait(e), absorbé(e) par nos pensées, prisonnier(e) de tensions et crispations diverses, et que nous cherchons incessamment, dans une vaine et épuisante agitation extérieure, le chemin d'une harmonie retrouvée, de notre profondeur dont nous avons la nostalgie.

Il s'agit alors de desserrer peu à peu l'étreinte de ce qui nous emprisonne pour vivre plus détendu, plus consciemment et de goûter plus souvent une **Joie intérieure non conditionnée**.

Dans ce cheminement intérieur, nous serons aidés par diverses pratiques: détente bienveillante, travail d'apaisement émotionnel et mental, pratique de postures (Asana) et d'enchaînements (Karana), respirations conscientes (Pranayama), méditation (Dhyâna) et espaces de paroles.

Dans le but de changements profonds et durables, il est fécond que cette pratique soit associée à une démarche globale: ainsi apprendre quelques moyens de s'approcher plus souvent d'une détente profonde, au sein des vellétés de la vie de tous les jours, pourra être également un but du stage.

Ainsi ceux qui désireront approfondir cette recherche repartiront avec quelques clefs pour continuer à cheminer de retour à la vie quotidienne.

Le cadre horaire est non contractuel: comme toute pratique approfondie vivante, il s'inscrit dans l'instant. Ainsi, les propositions seront ajustées en fonction du groupe, de l'énergie présente et des besoins.



### ➤ Date, horaires et lieu.

- **Dates et horaires:** Ce stage aura lieu le week-end de la Pentecôte du **vendredi 3 juin (à partir de 18h\*)** au **lundi 6 juin (15h00\*\*)**.

- **Lieu:** dans le village de **Mareuil en Dole** (119Km de Paris, 1h15 de voiture depuis la porte de Paris, vers Reims à l'est, A4).

- 

\*Arrivée possible après le repas ou le lendemain avant 9h30.

\* \*Le dernier après-midi, pas de séance de l'après-midi, mais un temps de rangement collectif vers 13h30 puis tisane de bilan vers 14h30 pour un départ vers 15h30-16h.

## STAGE D'APPROFONDISSEMENT DE YOGA, PENTECOTE 2022.

---



- **Programme** (qui pourra être adapté sur place en fonction du vécu des participants).
- **7h30 - 8h00:** méditation facultative guidée.
  - **8h00 - 9h00:** petit déjeuner en libre service.
  - **9h30 - 12h15:** pratique de Yoga du matin.
  - **12h30-13h00:** aide au repas (à tour de rôle) ou temps d'assimilation de la matinée.
  - **13h00-14h00:** repas en libre service.
  - **14h00-15h30:** temps personnel (repos, lecture, promenade,...). Silence à l'étage.
  - **15h30-16h15:** temps de partage autour d'un thé ou d'une tisane.
  - **16h15 - 18h30:** pratique de Yoga de l'après-midi.
  - **18h30-19h15:** temps personnel.
  - **19h15 - 20h15:** repas (+ vaisselle + mise couvert petit déjeuner en commun).
  - **20h30 -21h40:** soirée à déterminer: promenade en forêt, film spirituel, réponse à des questions, discussion informelle, désir de rester seul(e) pour digérer la journée, etc.
  - **21h45-22h00:** assise silencieuse.
  - **22h00:** silence de la nuit.

**Remarque:** une participation tournante à la préparation des repas et à la vaisselle est prévue. Les repas sont végétariens.



➤ **Matériel.**

Le matériel est fourni et restera le même pour chacun pour tout le stage (tapis, coussin, brique) mais vous pouvez aussi amener votre matériel. Prévoir pour la pratique, une tenue souple, une petite bouteille d'eau, une couverture du type « plaid » pour la relaxation, de quoi prendre des notes si vous le souhaitez.

**Draps et serviette de bain non fournis.**

# STAGE D'APPROFONDISSEMENT DE YOGA, PENTECOTE 2022.

---



➤ **Participation financière\*** (cours, accompagnement, nourriture).

- Tarif adhérent(e) à l'une des deux associations ("Saule Rieur" ou "Les Jardins de l'Etre"): **220 euros\*** (possibilité de régler en plusieurs fois).
  - Non adhérent(e): **260 Euros\***.
- L'aspect financier ne doit pas vous priver de ce stage: contacter Capucine ou Lionel en cas de soucis.

\*Nous sommes accueillis gratuitement et amicalement dans ce lieu, cependant une participation de 5 euros par personne et par nuitée sera demandée en espèces en complément du prix du stage pour le défraiement de nos hôtes (eau, électricité, chauffage, etc.)

---

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom:

-----

Prénom:

-----

Numéro de téléphone:

-----

**Merci de cocher les lignes correspondent à votre choix:**

**Je participerai** au stage à Mareuil du **vendredi 3 juin** au **lundi 6 juin**.

Je verse **50 euros d'arrhes** (non remboursable 10 jours avant le stage).

**Rayer la mention inutile:**

- Je pense venir par mes propres moyens.
- J'aurai besoin d'être covoituré(e).

**Remarques particulières:**

-----  
-----  
-----

A, ----- le ----- .

**Signature:**