



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

SAMSARA YOGA

Vous propose un séminaire
Dans un lieu enchanteur :

21 mars au 24 mars 2019

Autour du thème :

« Éveil de la joie véritable au cœur
de la pratique »



Intervenants :

Aurélie Joron : Professeur de yoga diplômée
Caroline Mercier : Artiste pluridisciplinaire
Gwenaëlle Johannes : Psychologue Clinicienne



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

Thème : Sur le chemin de la pratique, la joie véritable

**« On appelle bonheur un concours de circonstance qui permette la joie.
Mais on appelle joie cet état de l'être qui n'a besoin de rien
pour se sentir heureux »**

André Gide

La pratique nous transforme peu à peu, elle nous aide à aller vers l'essentiel de l'être et nous guide sur un chemin de confiance. En vivant, chaque instant de notre vie comme un cadeau, notre présent prend une autre coloration et alors chaque instant de notre quotidien devient une fête.

Parfois nous sommes confrontés à des périodes plus douloureuses, comment faire pour mieux les vivre, pour aller vers l'acceptation...

Dans un esprit de lâcher prise nous pouvons accueillir chaque instant dans notre être profond et **accueillir chaque jour comme une célébration !**

A travers la pratique du yoga, un travail corporel et des kirtans (chants) nous cheminerons sur la manière de déposer ce qui nous empêche d'être pleinement authentique et donc d'accueillir ce que nous avons à vivre avec confiance et joie.

Vos intervenants :

Aurélié Joron : Aurélié transmet le yoga de façon contemporaine, elle pense que le corps ne doit pas être une barrière à une pratique millénaire. Elle place toute son énergie et ses connaissances pour que chacun puisse cheminer sur les sentiers de la paix intérieure. Formée à différentes écoles pionnières et reconnue par la fédération Européenne de Yoga, elle enseigne les asanas, pranayamas et méditations. Enthousiaste, communicative de nature, elle transmet avec passion cette discipline source de joie et d'épanouissement.

Caroline Mercier : Caroline est chanteuse, danseuse et comédienne. Elle s'est formée de manière indépendante à ces trois disciplines ce qui lui confère un parcours atypique. Elle s'intéresse particulièrement à l'expression de l'âme et au partage des émotions bien plus qu'à la performance et considère ainsi la technique comme un support à la créativité. Elle travaille aujourd'hui avec plusieurs compagnies ainsi que sur des projets plus personnels.

Elle continue à se former et reste curieuse de tout ce qui peut l'emmener plus loin dans son art et l'aider à trouver toujours plus de lâcher prise.

Elle accompagnera le stage par le chant mais partagera également avec nous quelques-unes de ses recettes qui lui permettent d'aller vers plus de liberté dans son corps, d'alléger son cœur, de se connecter au présent et de créer dans la joie.

Gwenaëlle Martigny-Johannes : Psychologue – Psychothérapeute, Gwenaëlle exerce en milieu hospitalier au sien d'une équipe mobile. Formée à l'hypnose elle privilégie une approche intégrative et psychosomatique de la personne dans une perspective humaniste.



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

PROGRAMME

Jeudi

Arrivée à partir de 14H30

16H00 – 16H15 : Présentation programme & réponses aux questions

16H00 à 17h30 : Pratique HATHA YOGA & Yoga Nidra – Aurélie

17H30 – 18H15 : Kirtans - Caroline

Vendredi

6h30 : Méditations et/ou marche méditative au lever du soleil (facultative)

Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : Pratique Hatha Yoga et Yoga Nidra & Kirtans Aurélie - Caroline

15H00 à 16H00 : Marche en pleine nature

16H45 à 18H15 : Entretien avec Aurélie Joron : qu'est qu'un chakra ? attribut couleur, son et qualité. Chakra et joie quel lien ?

20H00 : Soirée animée par Caroline « Du son au mouvement, un chemin vers le lâcher prise ».

Samedi

6h30 : Méditations et/ou marche méditative au lever du soleil (facultative)

Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : Pratique Hatha Yoga – Yoga Nidra & Kirtans

15h00 à 16h30 : Marche en pleine nature ou atelier intérieur avec Caroline

17h00 à 18h15 : Entretiens avec Gwenaelle

Dimanche

9h00 à 11h30 : Chant & pratique Hatha Yoga



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

RESERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription est renseignée et complétée de votre règlement intégral (Paiement en plusieurs fois possible).

Nombre de places très limitées

L'encaissement du règlement se fera au plus tard 30 jours avant le début du stage.

Infos pratiques :

**Prendre impérativement un tapis de yoga
Se munir de vêtement chaud et d'une couverture pour le Yoga Nidra**

Tarif non-adhérent SYF : 250 €uros* ou 230 euros pour les adhérents SAMSARA YOGA
*Les inscriptions sont définitives et non-remboursable

Hébergement et repas : 120 €uros (à régler sur place)

Lieux : Abbaye ORVAL
Adresse : Orval 1, 6823 Florenville, Belgique

Prénom : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Tél portable : _____

E-mail : _____

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 21/03/19 à partir 14H30 au 24/03/19 à 13H00.

Je joins mon règlement par chèque d'un montant de _____ € à l'ordre de Samsara Yoga France pour la pratique, ou en espèces

Prévoir en sus, le règlement de 120 €uros pour l'hébergement (Repas + Pension complète + Hébergement). Vous sera proposé un forfait optionnel pour les draps de 10 euros et de 5 euros par serviette de toilette.

Date et Signature :