



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

SAMSARA YOGA

Vous propose un séminaire
dans un lieu enchanteur :

9 octobre au 12 octobre 2018

Stage organisé pour un public de jeunes filles en
situation de Handicaps mentales

Autour du thème :

« Au cœur de la pratique et du
chant, le silence intérieur »



Intervenants :

Aurélie Joron (Professeur de yoga)

Mahadev (Professeur et musicien)



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

Thème : Au cœur de la pratique, le silence intérieur...

Expérimenter le Sutra de Patanjali *Abhyasa-Vairagyabhyam tan-nirodhah* : « l'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise. » Extrait du texte sacré qui codifie l'enseignement d'une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire.

La pratique dans un esprit de lâcher prise, nous amène au silence intérieur. Le corps retrouve toute sa dimension et un calme serein s'installe naturellement. Je vous propose pendant ce séminaire de goûter le silence à travers la pratique et des chants pour cheminer sur le chemin de la vie avec joie et confiance.

Vos intervenants :

Aurélie Joron : Aurélie 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 et joyeuse de nature, elle transmet avec passion cette discipline source de joie et d'épanouissement.

Mahadev : enseigne le yoga et la méditation aux élèves débutants ou avancés, aux artistes, musiciens. Sa formation de Hatha Yoga Sivananda se concentre sur les 5 points essentiels du yoga : les exercices de respiration, les postures, la relaxation, l'alimentation ayurvédique et la méditation. Mahadev est également chanteur musicien et rythme les séquences par des mantras aux vibrations hautement énergétiques. Chaque cours de Mahadev apporte la souplesse, l'énergie et la détente indispensables pour évoluer et s'épanouir dans le monde d'aujourd'hui.



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

PROGRAMME

Mardi 14H00 arrivée

15H30 : Accueil et présentation du lieu de vie

16H30 : Présentation du programme

17H00 à 18H15 : Pratique de Hatha Yoga

Mercredi

8.00 Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : Chant & pratique Hatha Yoga et mandala

15h00 à 16h30 : Promenade en extérieur

17h00 à 18h00 : Pratique Hatha Yoga

Jeudi

9h00 à 11h30 : Chant & pratique Hatha Yoga

15h00 à 16h30 : Sortie en forêt

17h30 à 18h15 : Atelier son & Mouvement

Vendredi

8h00 : Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : Chant & pratique Hatha Yoga

13h00 : repas

14H00 départ

Informations pratiques :

Prendre impérativement un tapis de yoga

Se munir de vêtement chaud



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 limité

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

Tarif non adhérent SYF : 240 €uros* si règlement 3 mois avant le départ au-delà 280 €uros* (20 €uros adhésion association inclus)

*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

*Les inscriptions sont définitives et non remboursable

Prénom : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Tél portable : _____

E-mail : _____

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 9.10.18 à 14H30 au 12.10.18 à 13H00

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

Prévoir le règlement de 120 €uros pour l'hébergement

Date et Signature :