



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

Vous propose un séminaire
Dans un lieu enchanteur :

19 mars au 22 mars 2020

Autour du thème :

« Confiance, secret du lâcher prise »



Intervenante : Aurélie JORON, Professeur de yoga diplômée

THEME

Pratiquer dans un esprit de lâcher prise pour s'ouvrir à la confiance

Expérimenter le Sutra II.37. Astéya – pratnishthàyàm sarva-ratna-upasthànam.

« Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent »

L'Étymologie du mot "Lâcher " est : délier, se libérer d'un vœu.
L'Étymologie du mot "Prise" est : prendre, saisir.

De manière littérale :

LÂCHER PRISE se traduit par SE LIBÉRER DU VŒU DE PRENDRE

Nous expérimentons dans la pratique du Yoga, le lâcher prise qui permet d'accepter de négocier avec son manque de souplesse, accepter que la posture soit celle du jour parfait ou non, celle que l'on ne peut plus améliorer avec ces moyens du moment.

Autour de ce thème très riche nous développerons également les aspects spirituels & humains et matériels...

Votre intervenante :



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

PROGRAMME

Jeudi

Arrivée à partir de 14H30

16H00 – 16H30 : Présentation programme & réponses aux questions

16H30 à 18H15 : Pratique HATHA YOGA & Yoga Nidra – Aurélie

Vendredi

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

08h00 : Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : Pratique Hatha Yoga et Yoga Nidra

15H00 à 16H30 : Visite ORVAL avec un guide

16H45 à 18H15 : Causerie autour du lâcher prise

20H00 : Soirée en rapport avec l'origine du Yoga et les grands mystiques

Samedi

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

8h00 : Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : introduction à la pratique du Yoga sur Chaise – Yoga Nidra

15h00 à 16h30 : Marche en pleine nature

17h00 à 18h00 : pratique atelier posture double

17h00 à 18h15 : Entretien avec Aurélie Joron : qu'est qu'un mudra ? pratique lié au mudra.

Dimanche

9h00 à 11h30 : pratique Hatha Yoga

Invité exceptionnel :

Nous aurons la chance et l'honneur de recevoir Frère Bernard-Joseph qui nous partagera son expérience.

RÉSERVATION

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 : 260 €uros*

Tarif adhérent SYF : 240 €uros

Acompte de 120 euros demandés à la réservation (non remboursable).

Possibilités de payer en plusieurs fois jusqu'à mars 2019.

Aucun remboursement 1 mois avant le départ

*Les inscriptions sont définitives et non-remboursable – 5% à déduire pour un 2^{ème} membre d'une même famille.

Hébergement et repas : 120 €uros (à régler sur place) ou 144 €uros pour les chambres avec sanitaires (nombres de chambres limitées) - prévoir le nécessaire de toilette et des draps. Vous pourrez en louer 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 21/03/2020 à partir 14H30 au 24/03/2020 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). il vous sera proposé un forfait optionnel pour les draps de 10 euros et de 5 euros par serviette de toilette.

Date et Signature :