



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

Vous propose un séminaire
Dans un lieu enchanteur :

Lundi 8 mai au samedi 13 mai 2023

Autour du thème :

« Le miracle de l'instant présent »



Intervenantes :

Aurélie JORON, Professeur de yoga diplômée
Ramatara Yoga du Son
Céline Modaine : Ayurvéda

THEME

« Le miracle de l'instant présent »

« Réalise intensément que l'instant présent est tout ce que tu possèdes »

Eckart Tollé

Pendant toute la durée de cette retraite nous développerons la notion de l'instant présent pour l'ancrer dans nos réalités et bénéficier de ces bienfaits dès le premier jour du stage.

Pratiques, conseils, apprentissages, marches méditatives seront orientées vers ce sujet pour vivre pleinement le « ici et maintenant » et s'en émerveiller et apprendre à développer les facultés pour y accéder.

S'ancrer dans l'instant présent est un enseignement simple et néanmoins profond qui ouvre à la paix intérieure afin de se sentir plus épanoui dans la vie et relié à ce qui nous entoure.

Au cœur de cet enseignement se trouve la transformation de la conscience : en vivant dans l'instant présent, nous transcendons notre ego et accédons à un état de grâce, de légèreté et de bien-être.

Vos intervenantes :

Aurélie Joron : transmet le yoga traditionnel 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 bienveillance et passion cette discipline source de joie et d'épanouissement. Elle intervient régulièrement pour la presse. Elle organise des retraites et des formations en France et à l'étranger.

Ramatara : Rencontre l'Inde et le Yoga en 2008. Après avoir voyagé dans les ashrams et étudié les enseignements traditionnels, elle enseigne un Yoga Intégral qui est l'expression naturelle de son parcours à la fois musical et intérieur.

Céline Modaine : C'est très jeune, lors de ses nombreux voyages qu'elle découvre avec un grand intérêt les médecines alternatives. Passionnée par la danse, le yoga et l'Inde, elle découvre l'Ayurveda grâce à une de ses professeures et décide de s'initier à cette formidable médecine lors de stage avec Ranganathan Ariapoutry, fondateur du centre ATMA à Avignon puis, avec Lina Ketterer, formatrice à l'école APMA, yoga Sadhana. Captivée par cette médecine holistique et en parallèle à son métier de soignante en oncologie/soins palliatifs, elle décide de s'engager dans une formation longue de conseillère en Ayurveda et Thérapeute en massages ayurvédiques. Elle obtient son diplôme certifié par le Jiva Institut en Inde (Docteur Partap Chauhan) en septembre 2014.

PROGRAMME

Lundi

Arrivée à partir de 15h00 – présentation programme à 17.00

[15.00 : arrivée](#)

17.00 : Présentation du programme & pratique

[18.30 : dîner](#)

[20H45](#) : méditation

Du mardi au vendredi

[6.30 à 8.30](#) : marche méditative avec immersion en forêt de Gaume ou méditation

[08h30](#) : Petit-déjeuner

[9h30 à 12h30](#) : Hatha Yoga – Yoga Nidra

[13.00](#) : déjeuners

[15h00 à 18h00](#) : au fil de la semaine il y aura divers ateliers :

- Découverte de l'Ayurvéda (médecine indienne)
- Yoga du Son
- Atelier posture double
- Atelier yoga sur chaise
- Atelier yoga avec sangle
- Atelier yoga avec une chaise debout
- Chaque jour le thème de l'instant présent sera abordé.

[18.30](#) : dîner

[20H45](#) : méditation – soirée chantante

Samedi

[9h30 à 12h30](#) : Hatha Yoga

[13.00](#) déjeuners

[15H00 à 17h00](#) : Atelier

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
Prendre des chaussures de marche

Tarif non-adhérent SYF : 350 €uros*

Tarif adhérent SYF : 330 €uros

Acompte de 150 euros demandés à la réservation (non remboursable).

Possibilités de payer en plusieurs fois jusqu'à avril 2023.

Aucun remboursement 1 mois avant le départ

*Les inscriptions sont définitives et non-remboursable (sauf si l'État oblige à l'annulation du stage face au Covid-19)

– 5% à déduire pour un 2^{ème} membre d'une même famille sur la partie pédagogique.

Hébergement et repas : (à régler sur place en CB)

- 275 euros pour les chambres avec sanitaires et douches (nombres de chambres limitées)
- 225 euros chambres avec sanitaire et douche sur le palier

Prévoir le nécessaire de toilette et des draps ou 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 08/05/2023 à partir 15H00 au 13/05/2023 à 17H00.

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 pour l'hébergement en pension complète. Il vous sera proposé un forfait optionnel pour les draps pour 8 euros et de 5 euros par serviette de toilette.

Date et Signature :