



STAGE DE YOGA

Du 03 au 05 novembre 2017

À Gigors-et-Lozeron dans la Drôme
Hatha yoga traditionnel



VOYAGE AU COEUR DE SOI

Au coeur de chaque expérience se trouve le corps, comme un vaisseau pour embrasser l'existence, la psyché pour l'appréhender, et la respiration, cette énergie qui les unit. Une énergie précieuse et spontanée. La science du yoga englobe cette trinité pour ramener l'être à plus de liberté, la liberté du corps et du mental au-delà de ces conditionnements qui limitent et étouffent la vie.

La clé de cette transformation, c'est le souffle, il est lié à vous comme vous êtes liés à lui. Chaque émotion, chaque pensée, chaque action influencent votre respiration. Profonde, courte, lente ou rapide... Son rythme dépend toujours de ce que vous vivez. Mais que deviennent vos émotions, vos pensées, vos actions, si c'est vous qui prenez les commandes de la respiration ?

S'immobiliser, libérer les mouvements du corps et du souffle, augmenter l'énergie, faciliter sa circulation et son équilibre, se mettre aux commandes de l'éducation intérieure, ne faire qu'un avec le silence, toute une aventure que le yoga peut initier.

Dans une ambiance conviviale et détendue, ce stage est l'occasion de se retrouver et de prendre soin de soi au travers d'une pratique de yoga approfondie. C'est une opportunité pour se ressourcer, un moment propice à l'investigation intérieure. Cette retraite est ouverte à tous, pour les débutants, merci d'en discuter avec Benjamin.

Stage organisé par Benjamin Borg



“ La respiration est centrale au yoga parce qu'elle est centrale à la vie... Et tout le thème du yoga, c'est la vie.

T. Krishnamacharya

LA PRATIQUE

Le yoga enseigné est du hatha yoga issu d'une tradition tantrique, il respecte les différents éléments de la pratique : Asana (posture), Pranâyâma (respiration), Mudrâ (sceau), Bandha (verrou), Dharâna (concentration), Dhyâna (méditation).

Dans ces séances, les postures ne s'enchaînent pas dans un mouvement continu. Elles sont des outils de développement intérieur, d'immobilité, un moyen de cibler le bon fonctionnement des nadi (flux énergétiques) et des chakra (centres d'énergie).

Les bhastrika (soufflet de forgeron), les pauses à plein (antara kumbhaka) et pauses à vide (bahya kumbhaka), le souffle en samavritti (carré) ou visamavritti (proportions inégales) seront autant d'éléments qui permettront de développer l'énergie dans les postures ou les assises et de stabiliser ou « assouplir » l'activité mentale.

Cet enseignement vise l'équilibre et le développement énergétique de manière à favoriser une bonne santé physique et psychique et une prise de conscience approfondie du Soi.

8h - 9h	Pawan muktasanas - Réveil du corps et ouverture des circuits énergétiques suivi de techniques pour développer l'énergie.
9h - 10h	Jala neti - Nettoyage du nez, équilibre de l'énergie.
10h - 13h	Brunch et temps libre.
13h - 15h	Séance pour poursuivre la montée d'énergie.
15h - 17h	Temps libre.
17h - 19h30	Cours pour favoriser le passage à un plan plus subtil de l'énergie.
20h - 21h30	Dîner et temps libre.
21H30	Pratiques méditatives.

LIEU

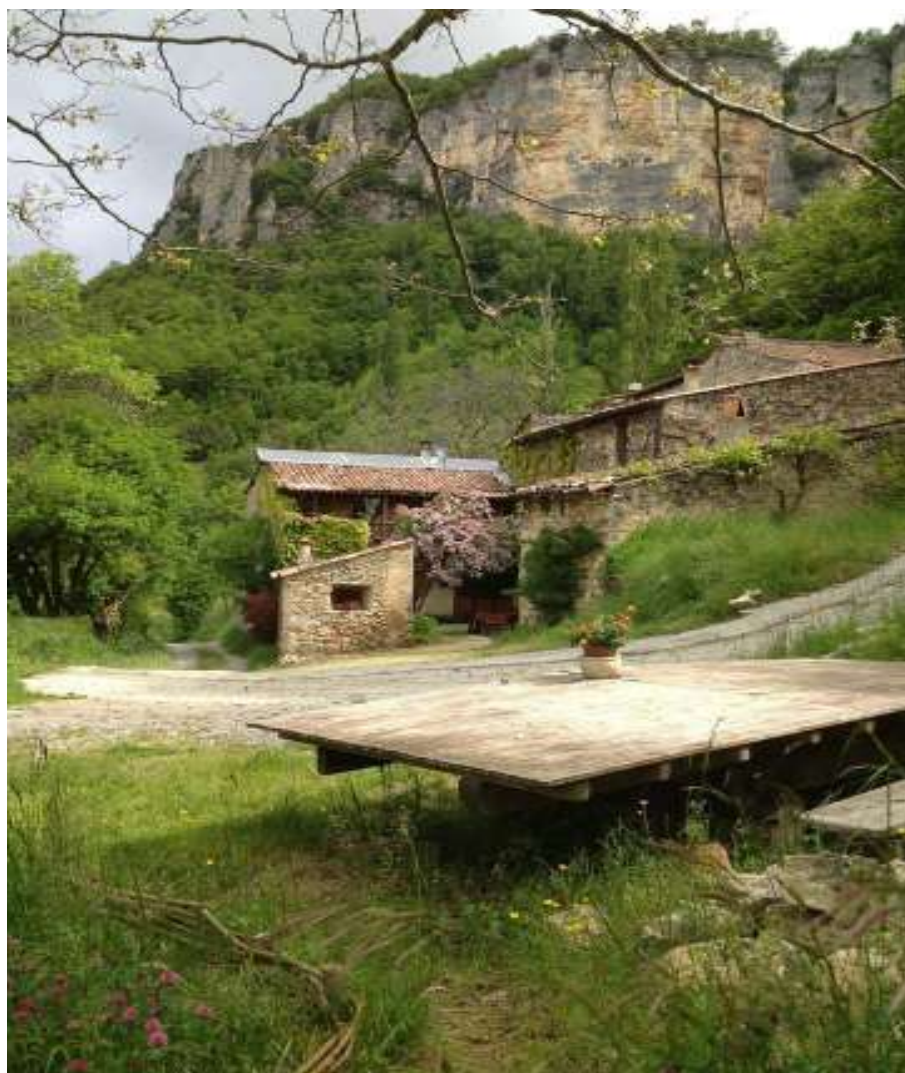
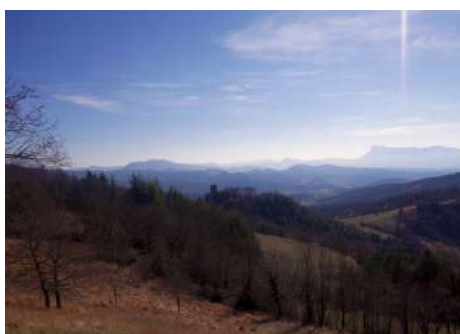
Ce stage se déroulera près de Gigors et Lozeron dans la Drôme, à proximité de Valence dans la maison d'accueil de Charousse. Lovée dans son écrin de falaise, sous la Doue et les roches du Massif du Savel, aux sources de la Sye, Charousse visitée et promue par de grands enseignants ces vingt dernières années, poursuit son chemin d'accueil... Plusieurs chambres à partager seront à votre disposition, chambre couple sur demande.

DATES

Arrivée le 03 novembre en fin de journée. Début du stage le 04 au matin. Fin de stage et départ le 05 novembre en fin de journée.

REPAS

Tous les repas seront bio et végétariens. Un brunch est prévu le matin, nous ferons abstraction du repas du midi et nous nous retrouverons autour du repas du soir. Sauter le repas du midi est un moyen de rendre la pratique plus efficace et de favoriser la clarté de l'esprit.



“ Le mental est le roi des sens, mais le souffle est le roi du mental.

Hatha Yoga Pradipika



TARIFS

Tarif du stage tout compris : 240 €

+ L'adhésion obligatoire à l'association PURE EXPERIENCE 2017

○ Prix normal : 15€ ○ Faible revenu, étudiant etc : 5€ ou 10€

INFOS & RESERVATIONS

Les inscriptions se font sur le site pure-experience.com, pour plus d'informations sur ces modalités, merci de contacter l'équipe Pure Experience sur contact@pure-experience.com

Pour des précisions concernant le stage, contacter **Benjamin** par téléphone au **06 13 69 04 25** ou bien par mail borg.benj@gmail.com