



# STAGE DE YOGA

Du 19 au 21 mai 2018

**À la Roche sur le Buis dans la Drôme**  
**Hatha yoga traditionnel**



# VOYAGE AU COEUR DE SOI

Au centre 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. 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 animé 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, 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 nadis (flux énergétiques) et des chakras (centres d'énergie).

Les bhastrikas (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

La maison d'accueil *Divinence* est située à 800m d'altitude, au cœur de la forêt domaniale des Baronnies Provençales, face à la rivière. La nature sauvage y est synonyme de bien-être, de sérénité et d'apaisement. C'est un lieu tout simplement ressourçant : le cadre idéal pour renouer avec la nature et revenir aux sources. Les 3 espaces à vivre donnent sur une terrasse et ont un accès direct sur le bassin de nage filtré par les plantes et alimenté en continu par une cascade d'eau de source.

## DATES

Arrivée le 18 mai en fin de journée. Début du stage le 19 au matin. Fin de stage et départ le 21 mai en fin de journée.

## REPAS

Tous les repas seront bio et végétariens. Élaborés selon les méthodes de l'alimentation vivante, la cuisine de Paolo et Angélique représente un festival de couleurs et de saveurs qui éveillera tous vos sens. 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.





## TARIFS

Tarif du stage tout compris (enseignement, hébergement en pension complète, location salle) : 484 €

+ L'adhésion obligatoire à l'association PURE EXPERIENCE 2018

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

## INFOS & RESERVATIONS

Les inscriptions se font sur le site [pure-experience.com](http://pure-experience.com), pour plus d'informations sur ces modalités, merci de contacter l'équipe Pure Experience sur [contact@pure-experience.com](mailto: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](mailto:borg.benj@gmail.com)