



# STAGE DE YOGA

Du 22 au 26 juillet 2018

**À Albières dans l'Aude**  
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

# LIEU

Ce stage se déroulera près d'Albières dans l'Aude, entre Narbonne et Perpignan dans le Domaine de Marseille : une grande maison d'environ 450 m<sup>2</sup>, bâtie en 1869 sur la roche, en pleine nature, versant sud, sur un terrain de 54 ha. Nombreuses terrasses et grande piscine. Plusieurs chambres seront à votre disposition, vous devrez certainement partager votre chambre avec une ou plusieurs personnes. Possibilités de dormir dans une yourte ou de faire du camping.

# DATES

Arrivée le 21 juillet en fin de journée. Début du stage le 22 au matin. Fin de stage le 26 et départ le 27 dans la matinée.

# 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.





# LA PRATIQUE

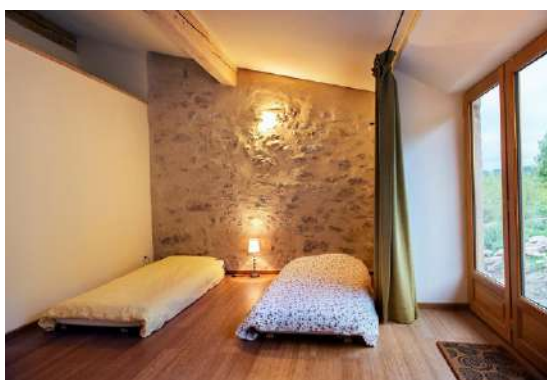
Le yoga enseigné est du hatha yoga, il respecte les différents éléments de la pratique : Asana (posture), Pranâyâma (respiration), Mudrâ (sceau), Bandha (verrou), Dharâna (concentration), Dhyâna (méditation).

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 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.

7h - 7h45	Méditation
8h - 10h	Réveil du corps, ouverture des circuits énergétiques et développement de l'énergie suivi de jala neti.
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.



## TARIFS

Tarif en pension complète en chambre : 710 €

Tarif en pension complète en yourte : 677 €

Tarif en pension complète en camping : 644 €

+ 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)