

SÛRYA YOGA

- VOUS PROPOSE -

UNE SEMAINE DE YOGA ET JUS AVEC SHANKARA

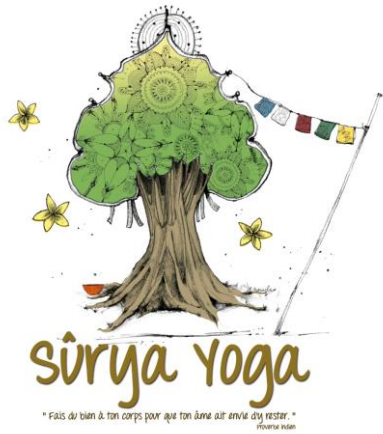
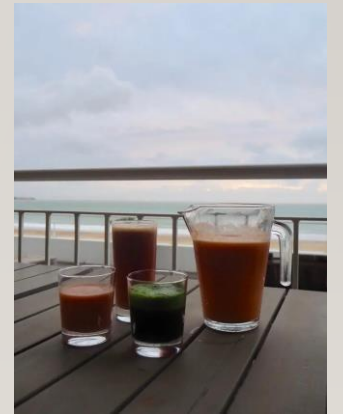
THÈME : TRADITIONS ET HISTOIRES D'INDE

DU DIMANCHE 22 OCTOBRE AU SAMEDI 28 OCTOBRE
2023

LIEU : CENTRE ANAS, ROUTE DU BOIS TREANS -

44760 - LES MOUTIERS EN RETZ PRÈS DE PORNIC, CÔTE DE JADE.

A 950 M DE LA MER ET DE LA PLAGE, DOMAINE DE 12 HA.



Association loi 1901 - N° W443003105



AU PROGRAMME CHAQUE JOUR

- S'immerger dans une pratique régénérante, inspirante, toute la journée, sur la côte de Jade.

7h00 - 7h30 : **Méditation** suivie des « habitudes du matin »

8h00 : **Jus du matin**

9h30 - 12h00 : Cours de **Hatha Yoga** (pranayama, postures de yoga traditionnel, relaxation)

Jus du midi

Temps libre

Balade dans le parc ou sur la côte, lecture, méditation, repos, massage ^{*}, etc.

16h30 - 18h00 : Traditions et Histoires d'Inde

Jus du soir

20h00 - 21h00 : **Chants Méditatifs** de l'Inde (Mantras, Kirtans, Bhajans)

- ^{*} Possibilité de massage sur place grâce à Angèle, beaucoup d'entre vous la connaissent. (non compris dans le tarif du stage). angele.fajfer@laposte.net





DÉTOX

Pour intensifier votre expérience du **Yoga**, nous proposons une alimentation à base de **jus de fruits et légumes frais de saison, 100% BIO**, réalisés sur place avec des extracteurs, accompagnés tout au long de la journée de tisanes et thés spécifiques.

L'énergie ainsi économisée par une digestion très courte, additionnée à la stimulation de l'énergie grâce au Yoga, aux chants, aux respirations, à la nature environnante, sera utilisée pour éliminer les toxines et **régénérer l'organisme**.

Nous profiterons en plus de la période de l'automne propice à la détox.



CONFÉRENCES DE 16H30 À 18H : TRADITIONS ET HISTOIRES D'INDE

Dans toutes les traditions on utilise les histoires pour faire passer « Connaissances et Sagesse ». En Inde, le Nyanya utilise les aphorismes. Les écritures que l'on nomme Itihâsa enseignent la « Connaissance » dans des grandes sagas comme le Ramayana ou le Mahabharata. Les maîtres utilisent aussi les histoires traditionnelles des Puranas ainsi que des histoires issues de leur propre expérience.

Chaque histoire est un enseignement.

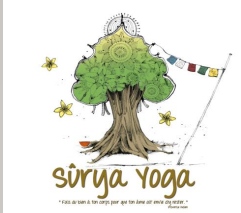




SHANKARA

« LE YOGA, CHEMIN DE L'UNION, EST UNE SCIENCE, UNE PHILOSOPHIE ET UNE PRATIQUE D'ÉVOLUTION »

- Dès 1982, Shankara (de son nom indien) s'initie à l'étude du Yoga et de l'enseignement traditionnel des Sages de l'Inde. Il consacre rapidement sa vie à une pratique et une étude quotidiennes intensives. Il devient professeur de Yoga.
- A partir de 1996, il crée plusieurs centres de bien-être et de thérapie à travers le monde. Aujourd'hui, il se consacre à la transmission en animant des stages et des retraites en France et à l'étranger.
- Sa lignée spirituelle est celle de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde.
- Pour plus d'informations, voir le site internet : stages-yoga-shankara.com



Bulletin d'inscription

Semaine Yoga et jus du dimanche 22 octobre 2023 à partir de 17 h jusqu'au samedi 28 octobre 2023 vers 15h30.

Centre ANAS – Route du Bois Tréans, 44760 Les Moutiers en Retz,

10 kms de Pornic, 30 kms de Nantes, TGV Paris/Nantes, et TER Nantes/Les Moutiers en Retz.

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E mail :

Je m'inscris pour la totalité du stage : 675 €, enseignements, jus, hébergement en bungalow partagé pour 3 personnes . *

Draps et linge de toilette non fournis.

*** Possibilité de bungalow individuel ou pour 2 personnes moyennant supplément.**

Indiquez –nous le nom de la personne ou des personnes avec qui vous souhaitez partager le bungalow :

Arrhes à verser au moment de l'inscription : 250 €.

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer accompagné des arrhes de 250 € avant le 30 septembre 2023.

A : Laurence Alexandre-Guérinel – 27 rue de l'Ouche Jacquette 44760 Les MOUTIERS en RETZ,

- Etablir votre chèque à l'ordre de Sûrya Yoga. Le solde pourra être versé sur place, espèces ou chèques.

Contact Sûrya Yoga :

Laurence Alexandre-Guérinel : 06 52 16 63 08 - surya.yoga@orange.fr

Des informations complémentaires vous seront envoyées quelques semaines avant le stage afin de bien vous y préparer.

****Si difficultés financières, ne pas hésiter à nous en parler.***

Association loi 1901 –N° W443003105