

Association loi 1901 - N° W443003105

# SÛRYA YOGA

- VOUS PROPOSE -

UNE SEMAINE DE YOGA ET JUS AVEC SHANKARA

THÈME : LE PRANAYAMA

DU DIMANCHE 21 AVRIL AU SAMEDI 27 AVRIL 2024

LIEU : CAMPING L'HERMITAGE DES DUNES, LES MOUTIERS-EN-RETZ,

---

PRÈS DE PORNIC, CÔTE DE JADE, ACCÈS DIRECT A LA PLAGE.

L'HERMITAGE DES DUNES EST UN CAMPING FAMILIAL,

VÉRITABLE PETIT HAVRE DE PAIX NICHÉ

EN BORD DE MER.





## AU PROGRAMME CHAQUE JOUR

- S'immerger dans une pratique régénérante, inspirante, toute la journée, au bord de la mer.

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 sur la côte, sentier des douaniers, lecture, méditation, repos, massage <sup>\*</sup>, etc.

16h30 - 18h00 : **Atelier/Conférence sur Le Pranayama**

**Jus du soir**

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

- <sup>\*</sup> Possibilité de massage sur place grâce à Angèle, beaucoup d'entre vous la connaissent.  
(non compris dans le tarif du stage). <https://www.lessenciel.net/> [angele.fajfer@laposte.net](mailto: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 de notre maraîcher.

Nous réaliserons nos jus sur place avec des extracteurs, les tisanes et thés spécifiques nous accompagneront tout au long de la journée.

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, l'océan tout proche sera utilisée pour éliminer les toxines et régénérer l'organisme.

Nous profiterons en plus de la période de printemps propice à la détox.

Si le temps le permet, nous dégusterons nos jus sous les pins, face à la mer.



## THÈME DES ATELIERS - CONFÉRENCES DE 16H30 À 18H : LE PRANAYAMA, THÉORIE ET PRATIQUE

---

- Les pranayamas de base,
- Les pranayamas avancés, les mudras et bandhas,
- La pratique personnelle.



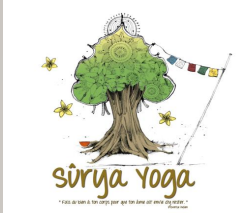


## SHANKARA

« 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](http://stages-yoga-shankara.com)



# Bulletin d'inscription

**Semaine Yoga et jus du dimanche 21 avril 2024 à partir de 17 h, jusqu'au samedi 27 avril 2024 vers 15h30.**

**Nombre de place limité**

**Camping l'Hermitage de Dunes, face à la mer, rue du Bois Millet, 44760 Les Moutiers-en-Retz, <https://hermitagedesdunes.com/>**

**10 kms de Pornic, 40 kms de Nantes, TGV Paris/Nantes, et TER Nantes/Les Moutiers en Retz. Camping accessible à pied, à 950 m de la gare, via le remblais.**

NOM et Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

E mail : .....

Je m'inscris pour la totalité du stage : **Participation 765 €**, enseignements, jus, hébergement en mobil home partagé par 4 personnes, chambres de deux.

Je m'inscris avant le 18 février 2024 et profite de la réduction de 70 € : **participation 695 €**, paiement possible en trois fois \*\*

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

**Draps et linge de toilette non fournis.**

**Avez – vous une ou des personnes avec qui vous souhaiteriez partager votre mobil home ? : .....**

**Ce bulletin d'inscription est à renvoyer accompagné des arrhes de 250 € \*\*.**

**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 [contact@surya-yoga-hatha-yoga.fr](mailto:contact@surya-yoga-hatha-yoga.fr)**

**Sur notre site internet [surya-yoga-hatha-yoga.fr](http://surya-yoga-hatha-yoga.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.*

**\*\* Paiement possible en trois fois, si inscription avant le 18 février 2024, joindre alors au bulletin d'inscription trois chèques de 232 €, le premier chèque encaissé sera considéré comme arrhes. Chèques encaissés respectivement, fin février, fin mars et fin avril.**

**Association loi 1901 –N° W443003105**