

Association loi 1901 - N° W443003105

# SÛRYA YOGA

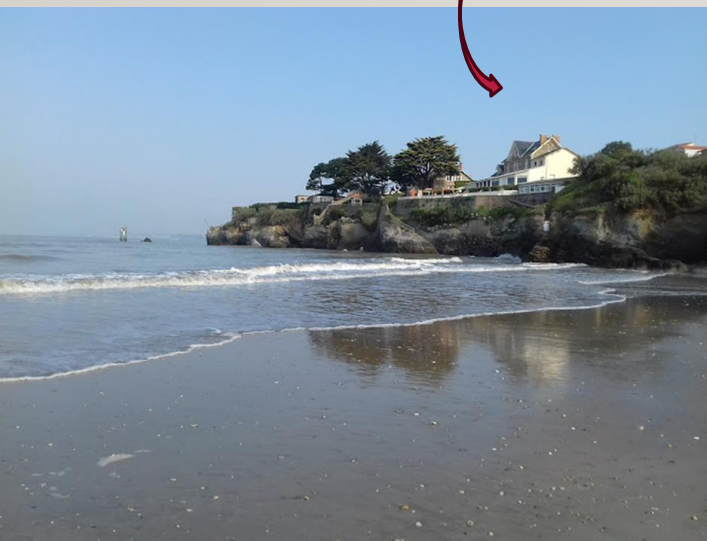
- VOUS PROPOSE -

UNE SEMAINE DE YOGA ET DÉTOX AUJUS,  
AVEC SHANKARA

THÈME : LA SERIE DE RISHIKESH

DU DIMANCHE 12 AU SAMEDI 18 AVRIL 2025 LIEU : VILLA LA GARENNE  
LA BERNERIE-EN-RETZ, PRÈS DE PORNIC, CÔTE DE JADE.

SITUÉE SUR LA FALAISE QUI DOMINE LA PLAGE, AVEC ACCÈS DIRECT À  
CELLE-CI.





## 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 \*, etc.

16h30 - 18h00 : **Conférence-Atelier : La série de Rishikesh**  
**Jus du soir**

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

\* Possibilité de massage sur place grâce à notre praticienne, Angèle  
(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, locaux, 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 du printemps propice à la détox.



## THÈME DES ATELIERS - CONFÉRENCES DE 16H30 À 18H : LA SERIE DE RISHIKESH

---



- Les conférences sont d'abord, chaque après-midi, un temps d'échange collectif, d'enseignement sous forme de questions-réponses, avec Shankara.
- Dans une deuxième partie de ce temps philosophique, nous aborderons la série de Rishikesh :
- apprentissage des postures de base,
- caractéristiques et corrections.
- la recette du cours pour atteindre facilement la paix intérieure et l'état de méditation.

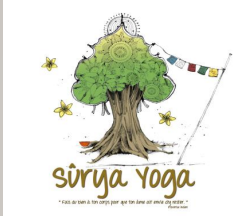


## SHANKARA

« 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 détox aux jus, du dimanche 12 avril à partir de 17 h, jusqu'au samedi 19 avril 2026, vers 15h30.**

**Villa la Garenne, 5 Avenue Bellevue, 44760 La Bernerie-en-Retz, <https://www.villa-la-garenne.fr/>, 7 kms de Pornic, 40 kms de Nantes, TGV Paris/Nantes, et TER Nantes/La Bernerie en Retz.**

NOM et Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

E mail : .....

Je m'inscris pour la totalité du stage : **Participation 864 €**, enseignements, jus, hébergement en chambres de deux personnes.

Je m'inscris avant le 15 mars 2026 et profite de la réduction de 40 € : participation 824 €, paiement possible en trois fois **\*\***

Je préfère une chambre seule, avec un supplément de 125 €

Acompte à verser au moment de l'inscription : 250 €

Draps fournis.

**Avez – vous une personne avec qui vous souhaiteriez partager votre chambre ?**  
: .....

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer accompagné de l'acompte de 250 € .

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

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

*NB : Pour toute annulation après le 25 mars, nous serons dans l'obligation d'encaisser le chèque d'acompte.*

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 15 mars 2026, joindre alors au bulletin d'inscription trois chèques, le premier de 250 € sera considéré comme acompte, et deux chèques de 287 €. Les chèques seront, respectivement, encaissés en mars, avril et mai.**

Association loi 1901 –N° W443003105

