



SHANKARA

« Le Yoga (Chemin de l'union) est une science, une philosophie et une pratique d'évolution spirituelle »

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 du Yoga 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



Deux journées pour retrouver son énergie vitale avec le Yoga, le Pranayama, la Méditation et la mer.



Les 2 et 3 mai 2026

Yoga - Méditation approfondissement



Avec SHANKARA

Lieu : Salle Plyvalente Jean Varnier

Rue de Prigny

44760 Les Moutiers en Retz

Près de Pornic

" Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. "
Proverbe indien

Programme

Samedi 2 mai

9h00 : Accueil

9h30 à 12h : **Pratique de Yoga.**

12h15 à 13H30 : pause repas, pique-nique.

13h30 à 16h : **Conférence et pratiques :
Méditation approfondissement**

Lorsque l'on a atteint l'intériorité et trouvé le calme de l'état sans mental, la méditation prend une autre dimension. On passe alors de l'effort de concentration du raja yoga, au confort de la connaissance de la méditation du jnana yoga."

16h à 16h30 : Pause.

16h30 - 17h 30 **Conférence et pratiques :
Méditation Approfondissement**

**Possibilité de participer uniquement aux
après-midi conférences - Ateliers :**

85 € les 2 séances.

Dimanche 3 mai

9h15 : Accueil

9h30 à 12h : **Pratique de Yoga.**

12h15 à 13H30 : pause repas, pique-nique.

13h30 à 15h30 : **Conférence et pratiques :
Méditation Approfondissement** (Suite du samedi) .

15h30 à 16h :Pause.

16h à 17h : **chants / Bhajans**

Lieu du Stage : Salle polyvalente Jean Varnier
Rue de Prigny
44760 Les Moutiers en Retz

Vous pouvez prendre rendez-vous pour une
consultation individuelle avec Shankara
pour un diagnostique et des conseils de santé.
Appelez Noëlla au 06 19 57 31 52

Bulletin d'inscription :

NOM et Prénom :

.....

Adresse :

Téléphone :

E mail :

Je m'inscris pour les **2 et 3 mai : 175 €.**

Je m'inscris pour une journée : **95 €.**

Samedi 2 mai **ou** Dimanche 3 mai

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer avec un acompte de 50 €.

A : Sûrya Yoga 27 rue de l'Ouche Jacquette
44760 Les Moutiers en Retz

Ou à remettre directement à votre professeure
Laurence.

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

Contacts :

Laurence ALEXANDRE GUERINEL :

06 52 16 63 08 –

contact@surya-yoga-hatha-yoga.fr

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

" Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. "
Proverbe indien