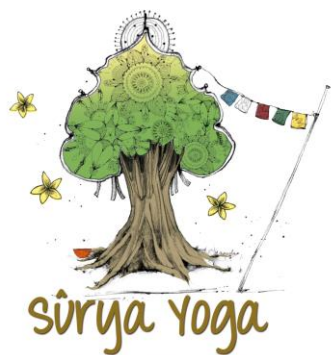




Association loi 1901 – N° W443003105

SÛRYA YOGA

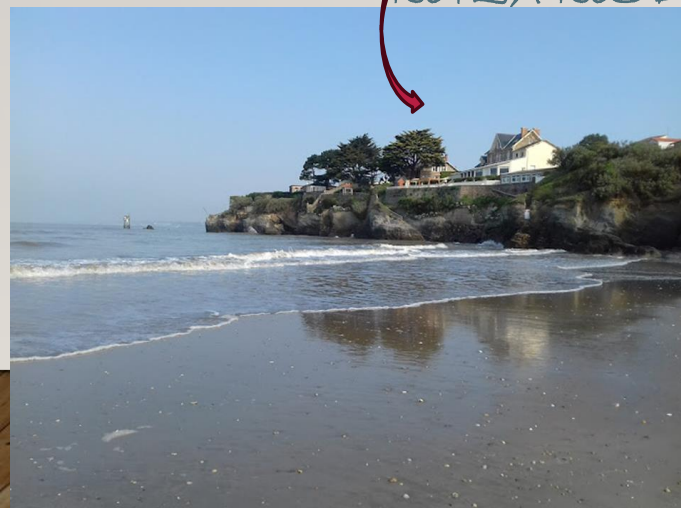
- VOUS PROPOSE -

UNE SEMAINE DE YOGA ET DÉTOX AUJUS, AVEC SHANKARA



THÈME : LA MORT SELON LES SAGES DE L'INDE ANCIENNE
LES PRINCIPALES DIVINITÉS HINDOUES

DU DIMANCHE 18 AU SAMEDI 24 OCTOBRE 2026 LIEU : VILLA LA GARENNE LA BERNERIE-EN-
RETZ, PRÈS DE PORNIC, CÔTE DE JADE. SITUÉE SUR LA FALAISE, AVEC ACCÈS DIRECT À LA PLAGE





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 : La mort vue par les Sages de l'Inde Ancienne**
les principales déités Indienne

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



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 du changement de saison, propice à la détox.



THÈMES DES CONFÉRENCES DE 16H30 À 18H : LA MORT VUE PAR LES SAGES DE L'INDE ANCIENNE LES PRINCIPALES DÉITÉS INDIENNE



- 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 les Thèmes :
- La mort vue par les Sages de l'Inde Ancienne, en yoga, la mort n'est pas l'opposée de la vie, elle en fait partie et est même très importante. Pour cela, il faut s'y préparer au mieux, et avec cette connaissance, la vie n'en est que meilleure.
- les principales déités Indienne : Les déités indiennes sont différents aspects du divin unique et universel. Nous aborderons les déités principales car il en existe des milliers : Brahma Vishnu Siva, Durga, Lakshmi, Sarasvati, Rama, Sita, Kali "

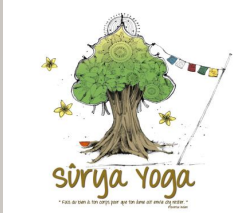
:



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 détox aux jus, du dimanche 18 octobre à partir de 17 h, jusqu'au samedi 24 octobre 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 à trois personnes.

☐ Je m'inscris avant le 27 septembre 2026 et profite de la réduction de 40 € : participation 824 €, paiement possible en trois fois **

☐ Je préfère une chambre seule, avec un supplément de 149 €

☐ 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 02 octobre, 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

Sur notre site internet 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 27 septembre 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 septembre, octobre et novembre.***

Association loi 1901 –N° W443003105