

YOGA ET MEDITATION

- de la tradition tantrique

Retraite en montagne Stage de vacances en Ariège



Yoga et méditation, loisirs et vacances sont unifiés dans ce stage. Un séjour hors du commun loin des médias où l'enseignement est combiné avec des aventures naturelles. Cette façon classique d'enseigner, dans laquelle l'originalité et la puissance du yoga se retrouvent, offre la possibilité d'avoir une expérience profonde du yoga et de la méditation en relativement peu de temps.

Le but de ce stage est de vous laisser vous absorber dans le corps, l'énergie et l'esprit pour finalement ne faire qu'un avec vous-même, et de vous donner l'énergie pour faire ce que vous voulez vraiment faire dans votre vie.

Ces méthodes uniques du yoga et de la méditation tantriques sont le noyau du stage : des outils exacts qui ont

un effet précis. On n'y arrive pas par la force ou l'effort mais par un processus dont les éléments se basent l'un sur l'autre. Tout ce que nous faisons à l'intérieur et en dehors de la salle de yoga fait partie de ce processus. Vous laisser guider par les consignes sera la seule chose que vous aurez à faire – votre connaissance ou ignorance sur le sujet n'a pas beaucoup d'importance. L'effet vient tout seul.

La nature environnante des moyennes Pyrénées françaises compose un décor harmonieux pour le stage. Le gîte est situé loin des agglomérations ; il n'y a ni téléviseur, ni radio, ni journaux, ni Internet, ni téléphone, ce qui nous permet de nous retrouver « seuls » sans les influences de la société. Nous l'appelons une retraite.



Les professeurs

Erling est d'origine danoise. Il a travaillé 8 ans comme ingénieur-chimiste parallèlement à sa pratique de yoga personnelle. Depuis 1993 il enseigne le yoga à plein temps, d'abord en Allemagne puis en Suède et depuis 2001 il gère l'Ecole de Yoga et de Méditation à Toulouse. Il anime des stages de 10-14 jours en Suède depuis 1998 et en Ariège depuis 2004

Christian, d'origine suédoise, a passé 2 ans dans l'armée avant de commencer des études de commerce internationale. Il a découvert le yoga à travers le livre de Swami Janakananda, qu'il a trouvé à la bibliothèque locale. Avant de faire le stage de 3 mois et de commencer la formation de professeur de yoga en 2002, il a passé 3 mois avec Erling à l'école de yoga pour suivre un stage de français et pour pratiquer du yoga et notamment le karma yoga. Il habite et enseigne à Copenhague.



Inscription

Lisez bien cette plaquette ainsi que la pièce jointe où vous trouverez tous les détails concernant l'inscription et le règlement. **Pour le stage d'été** nous vous demandons également de lire les pages 2, 4-9, 12-13 et 16 de la brochure sur les stages en Suède (ou la traduction française de ces pages) que nous pouvons vous envoyer ou vous pouvez la trouver sur le site Internet : www.yogaetmeditation.fr/telecharger.html
Envoyez votre inscription à l'adresse en bas de la page. Quand nous aurons reçu votre inscription et le règlement des arrhes, nous vous enverrons une lettre de confirmation avec les détails concernant l'accès au gîte et d'autres informations pratiques.

Les stages

Chacun est le bienvenu. Si vous connaissez déjà le yoga, vous aurez la possibilité d'apprendre d'avantage et d'approfondir vos connaissances. Cependant, des notions préliminaires ne sont pas nécessaires. Parfois ça peut même être un obstacle. Si vous avez un tas d'idées préconçues sur le yoga, par exemple acquises par la lecture ou par l'enseignement d'un yoga occidental, votre expérience va certainement diverger de ce que vous aviez imaginé.

C'est votre envie de vous explorer vous-même en combinaison de ce que nous enseignons qui compte. La structure des stages, leur contenu et la façon dont nous enseignons bénéficient au débutant aussi bien qu'à celui qui a pratiqué le yoga et la méditation pendant plusieurs années.



Vous allez faire connaissance avec de nombreuses parties de la tradition yogique dont certaines qui ne sont pas très connues en dehors des milieux bien informés du yoga.

Une journée

peut se dérouler ainsi

6h - 8h	Yoga et exercices de respiration
8h - 8h30	Boisson aux céréales
8h30 - 10h	Karma yoga
10h - 12h	Yoga Nidra et Ajapa Japa
12h - 16h30	Déjeuner et temps libre
16h30 - 18h	Entre autres, exercices de respiration
18h - 20h30	Repas du soir et temps libre
20h30 - 22h	Méditation, kirtan ou conférence

Ce que nous faisons au stage

Les exercices et les postures de yoga

font naturellement partie de l'enseignement. Ils sont importants pour lâcher prise des tensions grossières et pour faire fonctionner d'une façon optimale le corps avec tous ses articulations, muscles, organes et glandes. Un corps sain et équilibré est nécessaire pour pouvoir profiter pleinement de la méditation. En dehors des bien connus *asana*, on va se servir d'exercices qui facilitent les postures de méditation et d'autres qui détendent et renforcent les yeux.



Les exercices de respiration

Nous pratiquerons des *pranayama* deux fois par jour. Ils agissent sur un plan plus subtil : ils libèrent les tensions énergétiques en « détendant » le système nerveux. Vous apprendrez aussi à utiliser quelques *mudra* (« attitudes ») et *bandha* (« verrous ») qui eux aussi influent sur les courants d'énergie du corps humain.

La relaxation

Le *Yoga Nidra* est une technique de relaxation d'inestimable importance – et très facile à pratiquer, couché sur le dos en écoutant les instructions du professeur. Cette relaxation méditative n'est pas seulement une détente pour le corps et le cerveau, elle vous apprendra à rester conscient dans des états très profonds.

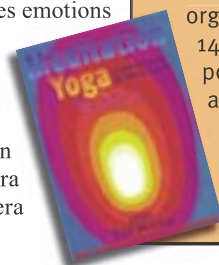


La concentration

Avec les techniques dont nous avons parlé plus haut, on enlève ce qui empêche la concentration. Des techniques comme le *tratak* et le *nada yoga* entraînent l'esprit à rester concentré sur une seule chose à la fois.

La méditation

Vous travaillerez avec deux méthodes différentes de méditation. *Le Silence Intérieur* est un entraînement fondamental de l'attention. Vous apprendrez à faire l'expérience des sensations, des pensées, des émotions qui sans cesse traversent l'esprit, sans les influencer. Vous vous voyez et vous vous acceptez tel que vous êtes pour enfin pouvoir faire l'expérience du témoin de tout ça, qui n'est autre que vous-même. *La Source de l'Énergie* et *Ajapa Japa* (seulement la retraite d'été) sont basés sur une respiration particulière qui, utilisée avec le système des *chakras*, permettra une purification du champ énergétique du corps et vous donnera l'énergie nécessaire pour faire face à la vie sans crainte.



... et d'autres pratiques...

Au début du stage vous apprendrez à faire le lavage du nez *neti* dont vous servirez individuellement tous les jours du reste du stage. Un peu plus tard on fera le nettoyage de l'intestin *shankprakashalana* (seulement la retraite d'été). Il élimine les tensions majeures du corps et il fait naître une sensibilité plus fine, qui vous aide à profiter un maximum du stage.

Tous les jours nous aurons une période de Karma Yoga – des tâches pratiques, qui vous permettent de transformer en activité l'énergie créée par les pratiques du yoga et de la méditation. Vous aiderez à la préparation des repas, le ménage, la vaisselle ainsi que des tâches reliées à la maison, le jardin et la forêt.



A la retraite d'été, vers la fin, nous ferons 2½ jours de silence, ce qui aiguïsera encore plus votre attention, pour entre autres mieux intégrer les étapes les plus subtiles des techniques de méditation.

Certaines des soirées sont consacrées aux autres activités comme la danse et le chant ou des conférences.

La nourriture, le logement, le lieu

La nourriture sera végétarienne. Nous cuisinerons à partir de légumes frais, de céréales et de féculents principalement d'origine biologique.

Pour vous loger il y a 2x 3 chambres avec respectivement 2, 3 et 4 lits. Nous vous installerons selon votre âge et sexe. Si vous préférez, vous pouvez planter votre tente dans le jardin.

La maison est située à 800 m d'altitude près de Saurat, à 8 km de Tarascon s/Ariège. Vous pouvez y accéder en voiture ou nous pouvons venir vous chercher à la gare de Tarascon.



Centre International de Stages de Håå en Suède

À la campagne, loin des influences de la ville et des médias, nous organisons également des stages tout au long de l'année de 10 à 14 jours, ainsi qu'un stage annuel d'une durée de 3 mois dont le point culminant est une période de silence de 33 jours où vous apprenez le Kriya Yoga tantrique. Après avoir suivi un cours il est également possible de vivre dans l'ashram pendant une certaine période. Pour plus de renseignements sur les prix et le calendrier des cours à Håå veuillez demander la brochure spéciale avec le formulaire d'inscription.

Retraite en montagne

du 26 juillet au 8 août

Annexe à la plaquette principale

Inscription

Avant de vous inscrire lisez attentivement les pages 2, 4-9, 12-13 et 16 de la brochure sur les stages au Centre International de Stages en Suède pour que vous soyez au courant de ce qui vous attend. Le stage en Ariège se déroule comme les stages en Suède et les conditions pour y participer sont les mêmes.

Si vous n'avez pas cette brochure nous vous l'enverrons sur demande ou vous pouvez la trouver sur notre site Internet :

www.yogaetmeditation/telechar/index.html

Pour vous inscrire, remplissez le formulaire au verso et envoyez-le à l'adresse ci-dessous avec votre règlement des arrhes (ou le montant entier), soit par chèque libellé à Association Yoga, Méditation et Technique Alexander, soit par virement sur le compte CCP, RIP : 20041-01016-1043379Z037-17

Le règlement des arrhes constitue la garantie d'avoir une place réservée au stage. *Les arrhes ne seront pas remboursées si vous changez d'avis.*

Prix et règlement

Prix normal : 650 € TTC, arrhes : 150 € inclus.

Prix réduit : 490 € TTC arrhes : 150 € inclus. Ce prix réduit concerne les étudiants, les chômeurs, les retraités et autres personnes aux revenus modestes. Pour profiter du prix réduit S.V.P. joignez un justificatif à votre inscription.

Les arrhes sont à régler à l'inscription. 400/240 € sera à régler au plus tard le 13 juillet. Ce montant ne sera pas remboursable après cette date. Le reste, 100 €, sera à régler sur place le 26 juillet.

L'ÉCOLE DE YOGA ET DE MÉDITATION

46, rue de Metz, 31000 Toulouse, Tél. 05.61.25.17.69

Formulaire d'inscription au stage de 2 semaines en Ariège

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal, ville : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____

e-mail : _____

Sexe : Homme Femme

Année de naissance : _____

Je demande le prix réduit, et je joins une copie d'un justificatif (étudiant, chômeur, retraité, etc.).

Prenez-vous des médicaments ? Non Oui *

Souffrez-vous d'une maladie ? Non Oui *

Avez-vous une allergie alimentaire ? Non Oui *

*Joignez des détails sur papier libre, S.V.P.

J'amène mon propre tapis de yoga ou j'aimerais louer un tapis de yoga pour 10 € pendant le stage

Je souhaite une chambre individuelle et j'ajoute 190 € (ou prix réduit 140 €) au prix normal (650/490 €).

Les arrhes ainsi que le prix total du stage est à considérer comme un droit de participation au stage quelle que soit la durée de cette participation.

J'accepte que le droit de participation ne peut être remboursé, ni en partie, ni en totalité, quelle que soit la raison pour laquelle je renonce au stage et indépendamment du temps que je participe au stage.

Je déclare avoir lu les pages 2, 4-9, 12-13 et 16 de la brochure du Centre de Stages de Håå, et je participerai selon les conditions décrites dans celle-ci.

Lieu et date _____

Signature _____