



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

Dates de stage : du samedi jeudi 4 mai, 9h00, au lundi 8 mai, 12h00

Lieu : Gîte Acapestroupat, 24 Rte de Saint-Léon, 31450 Ayguesvives

Acapestroupat est à seulement 30 minutes de Toulouse, dans la campagne du Lauragais, à la première sortie de l'autoroute Montpellier, Carcassonne.

Il offre un cadre simple et authentique propice à la détente, juste ce qu'il faut pour nos pratiques ! Une piscine, un jacuzzi et un sauna sont mis à disposition, pensez à vous munir en plus de vos tapis, de vos maillots de bain !

Coût du stage et de l'hébergement en pension complète : 645€

L'hébergement est en chambre à partager. Les repas sont végétariens, thé et boissons sont prévus au moment des pauses.

Si vous suivez un régime particulier sans gluten, sans lactose, etc. vous penserez à le signaler sur le bulletin d'inscription ci-dessous, à la suite du programme.

Programme : Pratiques de yoga traditionnel et étude des *kriyā*

Les *kriyā*, ou actions purificatrices, sont des nettoyages internes du corps et du mental qui redonnent force, santé et vitalité. L'énergie ainsi libérée de ses entraves, retrouve sa libre circulation.

Nous nous appuyerons sur les textes du Hatha Yoga pour étudier et pratiquer ces différentes techniques : Hatha-Yoga-Pradîpikâ de Tara Michaël et Gueraṇḍa Saṃhitā de Jean Papin.

Jeudi 4 mai

9h00 à 11h00	Pratique des <i>āsana</i>
11h00 à 11h30	Pause
11h30 à 12h30	Technique
12h30 à 15h30	Pause déjeuner
15h30 à 16h30	Les <i>sat karman</i> ou <i>sat kṛīya</i>
16h30 à 17h30	Pause thé, café
17h30 à 18h45	<i>Prāṇāyāma</i>
18h45 à 19h30	<i>Dhāranā</i>

Du 5 au 7 mai et le 8 mai à 12h00

6h00 à 7h00	<i>Ekagrata et Gāyatrī</i> mantra
7h00 à 7h30	<i>Kriyā</i>
7h30 à 9h30	Pratique des <i>āsana</i>
9h30 à 10h30	Pause petit déjeuner
10h30 à 12h00	Technique
12h00 à 15h30	Pause déjeuner
15h30 à 16h30	Théorie
16h30 à 17h00	Pause thé, café
17h00 à 18h30	<i>Prāṇāyāma</i>
18h30 à 19h30	<i>Dhāranā</i>

Pauses repas

- Petit déjeuner : 9h30
- Déjeuner : 13h00
- Dîner : 19h30

Contacts

- Christine Toueille : 0962159199
- Gîte, Mme Geneviève Buis : 0671136486

Apportez votre sourire !



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

Formulaire d'inscription

Merci de retourner votre formulaire d'inscription dûment complété avant le

3 Mars 2023 à

**Christine TOUEILLE
9, impasse de l'église
31160 ESTADENS
ou par email
iyt@orange.fr**

Je m'inscris pour le stage : du jeudi 4 au lundi 8 mai 2023.

Je verse un acompte de 225€ à l'ordre de l'Institut du Yoga Traditionnel.

L'acompte rend l'inscription définitive et ne saurait être remboursé.

Nom:..... Prénom:.....

Adresse:.....

Code postal:..... Ville:.....

e-mail:..... Tél:.....

Demande particulière concernant les repas :

Date et signature: