



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

Dates de stage : du dimanche 7 à 18h00 au jeudi 11 avril 2024, 12h

Lieu : Hameau de Pave, vers Montbrun Bocage

Vous trouverez toutes les informations utiles pour vous y rendre sur le site :

<http://www.hameaudepave.fr/informations-pratiques/>

Coût du stage, hébergement inclus : 480€

L'hébergement dans le gîte est en chambre à partager.

Repas :

Petits déjeuners, repas midi et soir, boissons chaudes (thé, café, infusions au moment des pauses) sont à prévoir.

Le gîte est pourvu d'une cuisine équipée, nous préparerons ensemble des repas équilibrés avec ce que nous aurons apporté.

Une fois que j'aurai la liste complète des inscrits, je vous concerterai pour l'organisation des courses.

Informations pratiques : consultez le site du Hameau de pave à ce sujet

<http://www.hameaudepave.fr/informations-pratiques/>

- Des draps peuvent être loués sur place (5€ par personne), sinon apportez les vôtres pour des lits de 90.

- Pensez aussi à prendre du papier toilette, comme indiqué sur leur site.

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 appuierons sur les textes du Hatha Yoga pour étudier et pratiquer ces différentes techniques : Hatha-Yoga-Pradîpikâ de Tara Michaël et Gueraṇḍa Saṃhitâ de Jean Papin.

Dimanche 7 avril

18h00 accueil

18h30 pratique méditative

Du 8 au 10 avril et le 11 avril à 12h00

6h00 à 7h00 *Ekagrata* et *Gāyatrī* mantra

7h00 à 7h30 *Kriyā*

7h30 à 9h30 Pratique des *āsana*

9h30 à 10h30 Pause

10h30 à 12h00 Technique

12h00 à 15h30 Pause

15h30 à 16h30 Théorie : les *sat karman* ou *sat kriya*

16h30 à 17h00 Pause thé, café

17h00 à 18h30 *Prāṇāyāma*

18h30 à 19h30 *Dhāranā*

Pauses repas

- Petit déjeuner : 9h30
- Déjeuner : 13h00
- Dîner : 19h45

Contacts

- Christine Toueille : 0962159199
- Sybille (Gîte) : 0610563884

Apportez votre sourire !



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

Formulaire d'inscription

**Merci de retourner impérativement votre formulaire d'inscription dûment
complété avant le
2 février 2024**

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

Je m'inscris pour le stage : du dimanche 7 (18h00) au jeudi 11 avril 2024 (12h00)

Je verse un acompte de 160€ 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:.....

Date et signature :

