



Stage Hatha-Yoga estival, "éveiller l'énergie par le souffle" 25-30 juillet 2017, Naussac (Lozère, 48300)

Un temps fort de retraite hatha yoga se dessine, sur le thème de l'éveil de l'Energie (Shakti)... Ce stage aura comme objectif de s'engager plus avant dans des pratiques de yoga avancées. Le thème de l'éveil de la force vitale est bien sûr central dans la tradition du hatha yoga, qui signifie avant tout yoga de « la force » ou de « l'effort », mais aussi « union du soleil et de la lune ». Ce deuxième sens nous donnant à voir que l'éveil de « la force » (Soleil) se fait aussi avec délicatesse et subtilité (Lune). Comme le dit l'adage « le souffle doit être dompté comme un lion, très progressivement et avec justesse ».

Les pratiques permettant d'éveiller l'énergie vitale en vue de la réalisation de Soi sont nombreuses et variées. La tradition tantrique a donné le nom de Kundalini à cette force vitale qui s'éveille, dont la raison d'être est de permettre la réalisation de la Conscience pure, notre nature fondamentale.

Dans ce stage nous utiliserons quelques recettes classiques et moins classiques, composées avec les ingrédients que sont les postures, les souffles, et les méditations tantriques, par le biais du hatha yoga et du yoga nidra (rêve/sommeil) en rapport au thème de l'énergie.

Parmi l'éventail fourni des pratiques de hatha yoga nous utiliserons les postures pour stabiliser le corps, et nous mettrons l'accent en particulier sur des pratiques de souffle originales (pranayama) et des concentrations choisies (dharana), permettant des accès à l'état de méditation (dhyana), voir de samadhi (enstase). Car l'éveil de l'énergie nécessite autant un corps stable et vibrant de vitalité qu'un esprit ouvert et dénué de tension.

Nous réserverons aussi des temps de discussions théoriques portant sur les sujets concernés (prana, kundalini, nadi, vayu, spanda, samadhi, etc), et des temps de pratique personnelle, un des objectifs étant d'amener chacun à plus d'autonomie dans "sa propre voie".

Nous serons hébergés sur le site très sauvage de l'association éco'l'hotes, à la ferme l'Escapade, Hameau de Pomeyrols, 48300 Naussac. www.ecolhotes.fr
Il faudra compter 50 euros d'adhésion à l'association, qui donne accès à l'hébergement pour toute une année.

Les repas seront pris en charge par un cuisinier, pour 15 euros par jour (soit 90 euros pour le stage). L'enseignement sera donné par Guillaume, un tarif de 270 euros est indiqué (ou moins si besoin) !

Si vous êtes intéressé ou si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.
Au plaisir...

Association KAILASH NATH

La Chapelle, 38710 St-Baudille-et-pipet
(+33)6 61 44 35 86

kailashnathtrieves@gmail.com / <http://kailashnathtrieves.wix.com/association-kailash-nath>



Du mardi 12 juillet à 10h (possibilité d'arriver la veille), au dimanche 17 en milieu d'après-midi.

Programme général :

6h-8h pratique personnelle (facultative)

8h-9h petit-déjeuner

9h-12h pratique

12h-15h repas et temps libre

15h-18h théorie et pratique

18h-21 repas et temps libre

21h-22h méditation / yoga nidra pour la nuit

Le contenu du programme et le rythme seront sujet à transformation en fonction du groupe et des besoins personnels.

« Comme un lion, un éléphant, un tigre ne peuvent être domptés que très progressivement, de la même façon doit-on faire avec le prâna, autrement il détruit celui qui le pratique.

Toutes les maladies disparaissent grâce au prânâyâma correctement exécuté.

Par contre une pratique incorrecte engendre toutes les maladies.

Le hoquet, l'essoufflement, la toux, les douleurs de tête, d'oreilles, d'yeux et d'autres maladies viennent du dérèglement du prâna.

Avec justesse on doit chaque fois expirer le prâna, avec justesse l'inspirer, avec justesse le retenir, ainsi obtient-on l'accomplissement parfait. »

(hatha-yoga-pradipika, II, 15-18)

Guillaume Chevrier,

Enseignant de yoga diplômé par la FFEY, en hatha yoga et yoga nidra. Je pratique et j'étudie le yoga depuis une quinzaine d'années en France et en Inde, et propose des cours, ateliers et stages depuis 2005, et une formation yoga nidra depuis 2012. Je suis aussi praticien en ayurveda, formé par l'IEEV.

Association KAILASH NATH

La Chapelle, 38710 St-Baudille-et-pipet

(+33)6 61 44 35 86

kailashnathrieves@gmail.com / <http://kailashnathrieves.wix.com/association-kailash-nath>





FICHE D'INSCRIPTION
Stage Hatha Yoga à Naussac (48300)
25-30 juillet 2017

Nom/Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone fixe/portable :

E-mail :

Expérience dans le yoga :

Remarques concernant votre santé (maladies, accidents, limitations, problèmes chroniques, ...)

N'hésitez pas à compléter au verso si vous manquez de place.

Veuillez joindre un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de ASSOCIATION KAILASH NATH. Les 170 € supplémentaires seront payés sur place lors du stage, ainsi que les frais d'adhésion à l'association ecol'hote et d'hébergement (50 € + participation libre) et de nourriture (90€).

Date :

Signature :

Association KAILASH NATH

La Chapelle, 38710 St-Baudille-et-pipet
(+33)6 61 44 35 86

kailashnathtrieves@gmail.com / <http://kailashnathtrieves.wix.com/association-kailash-nath>

