

A L'Ecole du Yoga

Retraite Printanière 2018

De quoi s'agit-il ?

Pendant cinq jours -et cinq nuits- dans la légèreté et l'intensité, se confronter joyeusement à quelques pratiques yogiques -bien pimentées, bien épicées- lesquelles, tenues dans la durée et l'intensité ne peuvent que révéler à merveille leur parfum d'ivresse, leur parfum d'éveil.

Pour Qui ?

Pour toute personne enthousiaste - et plutôt bien dans ses baskets - ayant suffisamment d'audace et de détermination nonchalante pour magnifier au mieux cette belle aventure !

Thème de la retraite ?

LINGA ?

Axialité, puissance, verticalité, érection, rectitude, redressement, élévation, envol... Les enseignements et les pratiques seront « axées » sur le Linga... Symbole axial d'éveil de l'énergie, symbole d'éveil de la conscience.

Déroulement d'une journée ?

6h30 : Réveil en chanson, 7h à 8h : Pratiques du matin, 8h à 10h : petit déjeuner, préparation du repas et... un peu de temps libre, 10h à 13h : enseignements/pratiques, 13h à 16h : repas, vaisselle et... un peu de temps libre, 16h à 19h : enseignements/pratiques, 19h à 21h : soupe, vaisselle, 21h à 22h : Pratiques du soir, 22h à 7h : temps libre (?).

Que faut-il apporter ?

Des vêtements chauds, k-way, bonnes chaussures et petit sac à dos (balade en forêt). Si « on a » : mala, linga, lota, tapis et coussin d'assise. Prévoir quelques victuailles : ensemble, nous préparons les repas (végétariens et sans alcool) et, lorsque cela devient nécessaire, nous complétons nos réserves et partageons l'ensemble des frais : Cette formule est à la fois très conviviale et très économique.

Lieu du stage ?

Magique, dans le Cantal (Le Pré de Tives, 15270 Trémouille) : Un gîte magnifique, entouré d'étangs et enchanté par les grenouilles (<http://www.pré-de-tives.fr>).

Participation/Inscription ?

Repas, hébergement, logistique : prévoir 150€, Enseignements : 500€ ou moins si nécessaire
Préinscription par tél., email, courrier dès que possible. Inscription : adresser 150€ à titre d'arrhes à l'ordre de Robert Dumel (au mieux avant le 30 mars).

Robert Dumel A l'école du Yoga 17 Impasse René 69500 Bron

Yogalyon.fr

alecoleduyoga@yahoo.fr

06 48 38 02 28