

Conditions générales

Dates :

du lundi 31 juillet à 12h00 au
vendredi 4 août 2017 à 14h00.

Enseignements :

- Christine Touret.
- Emmanuel Dengreville.

Ne pas oublier son tapis de yoga
et une couverture ou duvet pour
les yoga-nidra.

Lieu :

La Hêtraie

402, rue de l'Eglise
76760 Ectot l'Auber

Site : <http://www.lahetraie.com>

Hébergement :

6 chambres de 2 à 5 lits entière-
ment équipés (draps et couvertu-
res fournis).

Tarifs :

- Enseignements: 460€.

- Hébergement et restauration: 140€.

Le stage se réalise en totale au-
togestion concernant la restaura-
tion. Cela implique la participa-
tion de chacun pour les différen-
tes tâches inhérentes à ce type
de fonctionnement : courses, cui-
sine et services de table, tout ce-
la évidemment, dans la joie et la
bonne humeur...

Horaires

- 7h00 à 8h00, hatha-yoga.
- 8h15 à 9h30, petit déjeuner.
- 9h30 à 10h30, yoga-nidra.
- 11h00 à 12h30, hatha-yoga.
- 12h30 à 16h00, déjeuner/détente
- 16h00 à 17h00, yoga-nidra.
- 17h30 à 19h30, étude et prati-
que du hatha-yoga.
- 20h00 à 22h00, dîner, détente.
- 22h00 à ... Concentration et mé-
ditation (facultatif).

Important

Ces horaires sont susceptibles de
modifications au regard des impé-
ratifs liés à l'autogestion.

Nous proposons pour la première
journée que chacun amène une
collation pour le déjeuner.

Renseignements

Institut de Formation des
Yoga traditionnels.

<http://www.amiens-yoga.fr>
ifyt@orange.fr

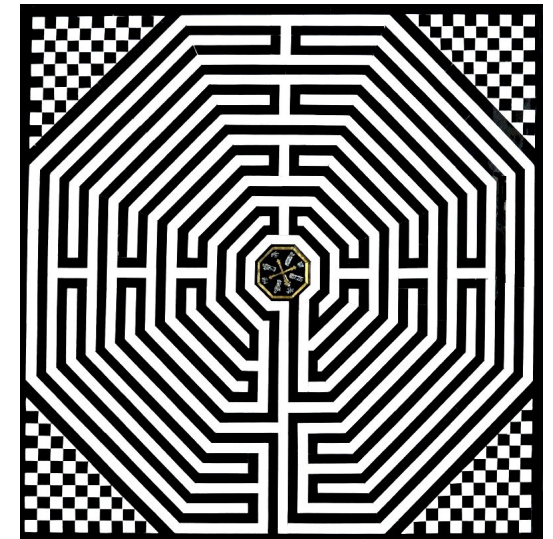
Christine & Emmanuel
394, route de Rouen
80 000 AMIENS
tel/fax: 03 22 95 71 74

Date limite d'inscription

Impérativement le 25 juin 2017.

Stage de yoga

du 31 juillet
au 4 août 2017



Labyrinthe de la cathédrale d'Amiens

**Dédale mental et
concentration dans
le hatha-yoga.**

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tel :

Courriel :

Je soussigné (e)

m'inscris au stage du lundi 31 juillet (12h) au vendredi 4 août 2017 (14h) sur le thème : **Dédale mental et concentration dans le hatha-yoga**, qui aura lieu à la Hêtraie, 76760 Ectot l'Auber.

A cet effet, je verse la somme de 150€ d'arrhes, en chèque à l'ordre de IFYT SARL.

Le/...../.....

Signature

Bulletin d'inscription à découper et à retourner avec les arrhes à

IFYT SARL

394, route de Rouen
80 000 AMIENS

Dédale mental et concentration dans le hatha-yoga.

Le labyrinthe en Occident comme le yantra dans la culture indienne symbolisent parfaitement la démarche spirituelle qui consiste à travers un long cheminement intérieur à accéder à la pleine Conscience. Les méandres représentent, dès lors, les mille et une sensations, émotions et pensées de l'aspirant qui doivent être traversées comme autant d'épreuves par une intense concentration l'amenant, telle une initiation, au centre de lui-même. L'ensemble des pratiques traditionnelles du hatha-yoga; posture (âsana), sceau et contraction (mudrâ et bandha), exercice du souffle (prânâyâma), concentration (dhâranâ) et méditation (dhyâna) s'inscrivent pleinement dans cette dynamique qui consiste à passer du grossier au causal, de la périphérie au centre, de la multiplicité à l'unité. Ce stage est accessible aux élèves motivés pratiquant le hatha-yoga quelque soit le niveau...

Lieu d'accueil

Le village d'Ectot l'Auber est situé à 1h15 d'Amiens et à 30 minutes de Dieppe et Rouen (76). La Hêtraie est un gîte de France classé 3 épis, inséré au sein d'un corps de ferme du XVIII^{ème} siècle authentique et restauré avec grand soin par Bénédicte et Jean Pierre Vin.



Notre stage d'été se déroulera dans un cadre exceptionnellement préservé puisque entouré de 5 hectares de verdure. La capacité d'accueil est d'environ 25 lits répartis en 6 chambres de 2 à 5 personnes.

Nous serons en totale autogestion concernant les repas.

Une grande salle est exclusivement réservée à la pratique du hatha-yoga.

