

Conditions générales

Dates du stage :

Du lundi 3 au jeudi 6 août 2020.

Enseignements :

- Christine Touret.
- Emmanuel Dengreville.

Lieu du stage :

Centre de Hatha Yoga Traditionnel.
394, route de Rouen 80000 Amiens

Hébergement :

Pour les personnes extérieures à Amiens, nous contacter si vous avez besoin d'un hébergement.

Tarifs :

- Enseignements : 490€, règlement au plus tard pour le 15/06/2020.

- Restauration : Le petit déjeuner est assuré par le Centre.

Pour les déjeuners et diners, chacun participant apporte une collation à partager avec le groupe.

Important

Ce stage est destiné aux élèves pratiquant le hatha-yoga au centre ou ailleurs. **Il est limité à 13 personnes.**

Horaires du stage

- 7h00 à 8h00, hatha-yoga.
- 8h00 à 9h30, petit déjeuner.
- 9h30 à 10h30, yoga-nidrâ.
- 11h00 à 12h30, hatha-yoga.
- 12h30 à 15h00, déjeuner, détente.
- 15h00 à 16h00, théorie, échange.
- 16h30 à 19h00, hatha-yoga.
- 19h00 à 21h30, dîner, détente.
- 21h30 à 22h30 concentration/ méditation (facultatif).

Les horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de modifications.

La pratique de 21h30 étant facultative, les participants sont libres de partager le dîner, ou non, avec le groupe.

Renseignements

Christine & Emmanuel
Institut de Formation des
Yoga traditionnels.

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

394, route de Rouen
80 000 AMIENS
tel : 03 22 95 71 74

Date limite d'inscription
Samedi 15 juin 2020.

Stage de yoga du 3 au 6 août 2020



Shiva Nataraja

Mouvement et immobilité...

Bulletin d'inscription

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
Code postal :
Ville :
Tel :
Courriel :

Je soussigné(e)
m'inscris au stage de Yoga du lundi
3 au jeudi 6 août 2020 sur le thème :
Mouvement et immobilité... qui au-
ra lieu au Centre de Hatha Yoga Tra-
ditionnel à Amiens.

A cet effet, je verse la somme de
490€, en chèque à l'ordre de IFYT
SARL.

Le/...../2020

Signature

Bulletin d'inscription à découper et
à retourner avec le règlement à :

IFYT SARL
Christine & Emmanuel
394, route de Rouen
80 000 AMIENS

Mouvement et immobilité...

Dans l'iconographie indienne Shiva Natarâja, le seigneur de la danse, déploie dans sa surabondance l'énergie qui devient rythme, forme et mouvement. L'univers tout entier se révèle alors danse cosmique.

Cependant, son corps en parfait équilibre au centre du cercle de feu est le pivot, l'axe stable autour duquel se déroule cette chorégraphie.

Mouvement et immobilité sont au cœur de cette représentation. L'individu immergé dans cette danse et ce déploiement d'énergie est confronté à la dispersion.

Intériorisée dans l'immobilité et le silence, l'énergie retrouve sa nature unifiée permettant d'accéder au-delà des perceptions sensorielles et mentales à l'apaisement, la sérénité et l'arrêt de la dualité... tel le danseur impassible.

Ce qui se joue dans l'univers se joue également dans l'intimité de l'être.

A partir de la pratique des âsana (postures), prânâyâma (dynamique du souffle), dhâraṇa (concentrations) et du yoga nidrâ, nous entrerons consciemment dans la danse pour agir, expérimenter et entrevoir cet état d'une plénitude rayonnante et vibrante.

Lieu du Stage



Centre de Hatha Yoga Traditionnel

394 route de Rouen 80000 Amiens
Tél : 03 22 95 71 74

Le centre est situé près du carrefour de la Libération, en haut de l'avenue du Général Foy et de la route de Rouen.

