

# STAGE DE HATHA - YOGA



Du 01 au 04 novembre 2018

**À Notre Dame de la Rouvière  
dans les Cévennes**

Avec Benjamin Borg



## STAGE DE HATHA-YOGA

Pratiquiez le hatha yoga selon les enseignements des textes fondateurs et découvrez les potentiels inexploités du corps et du souffle.

Cette retraite est l'opportunité de tirer tous les bénéfices d'une pratique authentique et approfondie. Le hatha yoga est dédié à l'éveil des énergies et à l'équilibre des forces qui s'opposent en soi. C'est l'union par l'effort, car le souffle doit être apprivoisé.

Le but ultime de cette pratique est la réalisation de la nature de l'existence, mais en chemin dans la découverte ou l'approfondissement de cette science, nombreux sont les bénéfices. Les tensions disparaissent, le corps gagne en force et en souplesse, la vitalité augmente, les émotions passées se libèrent, le mental devient stable, performant, silencieux et un profond bien-être s'installe en soi. La pratique nous mène au cœur de la joie et de la sérénité.

La clé de cette transformation, c'est le souffle. Comme la pression crée le diamant, un souffle contenu façonne l'énergie et notre intériorité. Booster sa vitalité, éliminer les tensions, se mettre aux commandes de l'éducation intérieure, ne faire qu'un avec le silence et poser les bases de la connaissance de Soi, toute une aventure que le yoga peut initier.

Dans une ambiance conviviale et détendue, entouré par la nature et gâté par des mets délicieux, ce stage est l'occasion de prendre soin de soi et de se ressourcer. Ouvert à tous. Pour les débutants, merci de contacter Benjamin.



# LA PRATIQUE

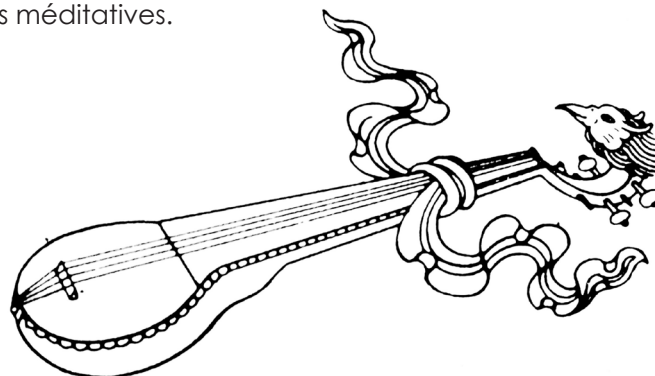
Le yoga enseigné est du hatha yoga, il respecte les différents éléments de la pratique : Asana (posture), Pranâyâma (respiration), Mudrâ (sceau), Bandha (verrou), Dharâna (concentration), Dhyâna (méditation).

Dans ces séances, les postures ne s'enchaînent pas dans un mouvement continu. Elles sont des outils de développement intérieur, d'immobilité, un moyen de cibler le bon fonctionnement des nadi (flux énergétiques) et des chakra (centres d'énergie).

Les bhastrika (soufflet de forgeron), les pauses à plein (antara kumbhaka) et pauses à vide (bahya kumbhaka), le souffle en samavritti (carré) ou visamavritti (proportions inégales) seront autant d'éléments qui permettront de développer l'énergie dans les postures ou les assises et de stabiliser ou « assouplir » l'activité mentale.

Cet enseignement vise l'équilibre et le développement énergétique de manière à favoriser une bonne santé physique et psychique et une prise de conscience approfondie du Soi.

7h - 7h45	Méditation
8h - 10h	Réveil du corps, ouverture des circuits énergétiques et développement de l'énergie suivi de jala neti.
10h - 13h	Brunch et temps libre.
13h - 15h	Séance pour poursuivre la montée d'énergie.
15h - 17h	Temps libre.
17h - 19h30	Cours pour favoriser le passage à un plan plus subtil de l'énergie.
20h - 21h30	Dîner et temps libre.
21H30	Pratiques méditatives.



## LIEU

Ce stage se déroulera dans le Parc National Des Cévennes à Mas Corbières, petit hameau typique de la moyenne montagne cévenole, il est perché à 600m d'altitude, au bout de la vallée de Notre Dame de la Rouvière. Il offre une vue plein sud à 180° : des prairies en terrasse, une rivière et de nombreux sentiers de randonnée. Plusieurs chambres à partager seront à votre disposition. Antoine et Gabrielle vous y accueillent depuis 30 ans.

<http://www.mascorbieres.com>

## DATES

Arrivée le 01 Novembre en fin de journée. Début du stage le 02 au matin. Fin de stage et départ le 04 en fin de journée. Stage limité à 15 personnes.

## REPAS

Un brunch est prévu le matin, nous ferons abstraction du repas du midi et nous nous retrouverons autour du repas du soir. Sauter le repas du midi est un moyen de rendre la pratique plus efficace et de favoriser la clarté de l'esprit.



## TARIF

Pension complète en chambre partagée + location de la salle + enseignement : **392 euros**

## INFOS & RÉSERVATIONS

Pour toute inscription ou information complémentaire merci de contacter Benjamin au **06 13 69 04 25** ou par mail : **[borg.benj@gmail.com](mailto:borg.benj@gmail.com)**

Un chèque d'acompte de 30% est demandé à l'inscription.

