



STAGE DE YOGA

Du 13 au 20 juillet 2019

À Albières dans l'Aude
Hatha yoga traditionnel



VOYAGE AU COEUR DE SOI

Pratiquez 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.

Stage organisé par Benjamin Borg

LIEU

Ce stage se déroulera près d'Albières dans l'Aude, entre Narbonne et Perpignan dans le Domaine de Marseille : une grande maison d'environ 450 m², bâtie en 1869 sur la roche, en pleine nature, versant sud, sur un terrain de 54 ha. Nombreuses terrasses et grande piscine. Plusieurs chambres seront à votre disposition, vous devrez certainement partager votre chambre avec une ou plusieurs personnes. Possibilités de dormir dans une yourte ou de faire du camping.

DATES

Arrivée le 13 juillet en fin de journée. Début du stage le 14 au matin. Fin de stage le 19 et départ le 20 dans la matinée.

REPAS

Tous les repas seront bio et végétariens. 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.





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 | Dîner et temps libre. |





TARIFS

Pension complète en **chambre** partagée ou **yourte**
+ location de la salle + enseignement : **790 €**

Pension complète en **camping**
+ location de la salle + enseignement : **720 €**



INFOS & RESERVATIONS

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

Acompte de 30% demandé à l'inscription (chèque ou virement)
Paiement sur place ou par virement :

Titulaire Benjamin Borg **BIC** CEPAFRPP131

IBAN FR76 1131 5000 0104 0373 3874 722