



# STAGE DE YOGA

Du 01 au 03 novembre 2019

**Mas Cobières dans les Cévennes**  
**Hatha yoga traditionnel**



## LE COEUR LÉGER, L'ESPRIT SEREIN

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, apaisé, silencieux et un profond bien-être s'installe en soi. La pratique nous mène au coeur 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 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. Gabrielle et Antoine nous accueilleront : [www.mascorbieres.com](http://www.mascorbieres.com)

# DATES

**Arrivée le 31 octobre** en fin de journée.  
Début du stage le **01 novembre** au matin.  
**Fin de stage le 03 novembre** en fin de journée.

# REPAS

Un brunch est prévu à 10h, puis un repas en fin de journée. Manger en milieu de matinée permet de pratiquer le ventre vide au réveil et d'éviter le repas du midi. Cela facilite la pratique de l'après-midi, la rend plus efficace et favorise 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 nadis (flux énergétiques) et des chakras (centres d'énergie).

Les bhastrikas (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 et d'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 + location de la salle + enseignement : **400 euros**

### Prévoir drap de dessus + serviette

- Location de drap de dessus : 10 euros pour le séjour
- Location drap de dessus + serviette : 20 euros pour le séjour
- Chambre individuelle selon disponibilité : 30 euros pour le séjour

## 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