

# L'Association « SHAKTI » organise

## Retraite de Yoga

Du vendredi 2 Août au jeudi 8 Août 2019

Au lieu dit « Les Bascous » en Drôme

Nom :

Prénom :

Tel :

Mail :

Adresse :

L'arrivée se fera à partir de 18h le vendredi et le départ pourra se faire après le petit déj ++ ou tranquillement vers 13h...après une p'tite collation.

Tarif : 750€ pour les 6 jours et 6 nuits

200€ à la réservation, le reste payable en une (550€), deux (250€+300€), trois (2X200€ et 1X150€) ou 4 fois (150x3+100) Tous les chèques sont à mettre à l'ordre de Shakti et à envoyer ou remettre à Vanessa Brault. Le montant total sera payé au moins à la fin du séjour.

En cas de désistement 2 mois avant le séjour 75% de l'acompte sera restitué.

En cas de désistement 1 mois avant le séjour 50% de l'acompte sera restitué.

En cas de désistement ultérieur l'acompte ne sera pas restitué.

### Compris dans le tarif :

- 6h environ/jour de pratique de yoga, étude de texte, méditation, respiration...
- Les 6 nuitées dans des chambres de 2, 3 ou 4 autour d'une bibliothèque et son salon.
- 2 repas par jour : Matin 9h30, collation 16h, Soir 20h

### Non compris dans le tarif

L'aller et le retour sur le lieu.

### A prévoir pour son confort :

- Coussin de pratique personnel, mala si vous avez,
- Tapis de pratique personnel,
- Vêtements adaptés à la pratique et à l'altitude (1200m), les soirées sont fraîches.
- Penser aux serviettes de toilettes, chaussons ou chaussures d'intérieur.

L'hébergement se fera dans l'Ecolieu « L'arbre à spirales » à Valdrôme chez Maryline dans l'esprit refuge de montagne. Endroit au bout du chemin, où nous ressentons la nature sauvage, le silence et connexion avec les grands arbres. Cuisine végétarienne saine et locale préparé par Maryline. Pratique dans le dôme géodésique et en extérieur. Vanessa animera les séances de Yoga et la coordination du groupe

# L'Association « SHAKTI » organise

Retraite de Yoga du vendredi 2 au Jeudi 8 Août 2019

Journée type pour notre séjour :

7h30-8h00 : Assise silencieuse ou mantra

8h-9h30 : Pratique HathaYoga

9h30 : P'tit déj +++

Temps de d'échange, de convivialité, de repos....

13h-14h30 : Pranayama et/ou étude de texte et/ou pratique de yoga pratique du yoga

16h : Collation

18h-19h30 : Pratique Hatha yoga

22h ou 22h30 pratique de nuit

Un temps pour soi :

Notre nature profonde est calme, sereine et lumineuse, mais notre mental agité par nos vies stressantes nous fait perdre le contact avec cette nature. Rares sont les moments dans une vie où nous pouvons nous poser et tenter de faire un lien avec la nature environnante et notre nature profonde, pour retrouver notre être, notre centre et nous construire ou nous reconstruire, voir simplement avancer....

Ce séjour doit être envisagé comme une réelle retraite...un moment propice à l'écoute intérieur, à la quête personnelle...Elle peut permettre de réelles avancées spirituelles.

Nos pratiques :

Le yoga est avant tout une rencontre avec l'indicible qui passe par l'arrêt du mental et l'oubli de la notion de temps. Se laisser vivre dans l'ici et maintenant, le présent.

Notre pratique quotidienne s'articulera autour d'assises silencieuses, de respirations (pranayamas), de postures (asanas), de concentrations (Darhanas) de méditations (dyanas), de mantras (sons), d'étude de texte...etc au gîte et/ou en pleine nature. Ceci nous permettra de rentrer dans une profondeur, une saveur, une connexion, une perception de ce lien qui nous uni...Les pratiques seront proposées en fonction de l'énergie et de l'ambiance du moment de façon à ce que chacun et chacune se rende disponible en présence au présent, rien n'est figé tout est ouvert.

Tout est proposé, rien est imposé, vous êtes donc libre de participer ou pas aux ateliers, si vous voulez vous reposer un jour ou à l'heure d'un atelier par exemple autorisez vous le...des temps de silence et de repos sont cependant prévu.

Des moments d'échanges et de convivialité s'inviteront et seront les bienvenus à certains moments mais tentons d'avoir une tenue, une conscience envers notre flot de paroles en évitant les bavardages futiles et en privilégiant les moments de silence tout au long de notre séjour.

« Bien établi en toi même, ne prend rien, ne laisse rien, laisse passer le temps agréablement »  
Abinavagupta