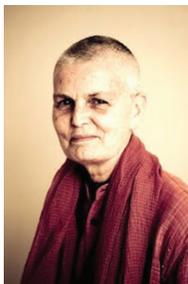


SWAMI YOGARATNA SARASWATI



Swami Yogaratna Saraswati est issue de la **Bihar School of Yoga**, école fondée par Swami Satyananda Saraswati, disciple de Swami Sivananda de Rishikesh.

Née à Paris de parents australiens, Swami Yogaratna a grandi en Inde. Elle est allée à l'école à Bombay, avant de partir en Australie étudier l'art, l'éducation et la linguistique.

Après quelques années de travail et de voyages, elle a engagé sa vie dans la quête spirituelle. C'est ainsi qu'elle a rejoint la branche de Bangalore de la Bihar School of Yoga en 1984, devenant **sannyasin** (personne qui dédie sa vie au yoga) l'année suivante.

Swami Yogaratna a reçu une formation complète dans tous les domaines du yoga : **hatha yoga, méditation, yoga thérapie, spiritualité indienne**. Pendant plus de vingt ans, elle a participé à la gestion de l'ashram de Bangalore à tous les niveaux, dispensé thérapies et conseils, et donné des cours à toutes sortes de personnes et dans des institutions très variées. Elle a conduit des formations de professeurs de yoga, édité le magazine de l'ashram, mis en place un projet de reboisement...

En 1997, elle s'est installée à l'ashram originel de Munger, qui abrite la première université de yoga au monde : Bihar Yoga Bharati.

En 2004, Swami Yogaratna est devenue « sannyasin libre ». Depuis lors, elle dispense des **programmes de yoga dans tout le sud de l'Inde et à travers le monde** (notamment à Paris, où elle a séjourné de 2007 à 2009). Elle a passé plusieurs années à développer des centres spécialisés visant à associer le savoir yogique avec la naturopathie, l'ayurveda et l'humanitaire.

L'objectif de Swami Yogaratna est d'aider les gens à soulager leurs souffrances et à se développer à travers la conscience et la science du yoga. Aujourd'hui, elle offre des cours collectifs et un accompagnement personnalisé à l'ashram **Shankar Prasad** (Gokarna, Karnataka), tout en se déplaçant là où elle est demandée pour des programmes spéciaux.

Elle est particulièrement appréciée, notamment, pour son talent à guider la pratique de **Yoga nidra** (le sommeil psychique) et de nombreuses autres **techniques de méditation**, sa maîtrise de la yoga thérapie, du yoga pour enfants et de techniques avancées. Elle donne également des satsangs (questions-réponses) et anime des sessions de kirtans (chant collectif) d'une qualité exceptionnelle.

Pour en savoir plus sur Swami Yogaratna et l'ashram qu'elle a fondé en Inde du Sud : www.shankarprasad.org.in

SHANKAR PRASAD FOUNDATION, fondation créée par Swami Yogaratna, promeut l'**agriculture biologique** (pratiquée à l'ashram de Gokarna), offre aux enfants pauvres des environs une **école maternelle** dans laquelle ils apprennent l'anglais et mène de front quantité de **projets** tels que l'aide aux enfants handicapés à travers le yoga, le nettoyage des plages locales et l'éducation à la gestion des déchets, des formations aux premiers secours dans une région où les noyades sont très nombreuses, la stérilisation des chiens errants...

Toutes ces actions sont financées par les donations effectuées par les personnes qui séjournent à l'ashram ou y suivent des enseignements, et par les séminaires que donne Swami Yogaratna en Inde et en Europe.

Yoga et méditation

Stage conduit par

Swami Yogaratna Saraswati

Dimanche 4 et lundi 5 juin 2017
à la Maison du taiji (porte de Montreuil)



Organisé par Yogini Ratna
et l'association Santosha

<http://yoginiratna.fr>

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu du stage

Maison du taiji : 57, rue Jules-Ferry
93170 Bagnolet

Métro Porte-de-Montreuil, Robespierre (ligne 9) ou
Gallieni (ligne 3)

Horaires

Dimanche :

- finalisation des inscriptions à partir de 9 h
- début du stage à 9 h 30 précises ; fin à 17 h 30

Lundi : 9 h-17 h

Pauses en milieu de matinée et d'après-midi, et pour le déjeuner

Tarif

120 €

Les personnes motivées mais peu argentées peuvent demander une réduction.

Repas

Chacun apporte un plat ou un dessert à partager, au square s'il fait beau, à la Maison du taiji s'il pleut

Pensez à apporter

- ✓ des vêtements souples et confortables
- ✓ une couverture ou un châle pour vous tenir chaud
- ✓ un coussin ou un banc de méditation
- ✓ si possible un tapis de yoga (quelques tapis disponibles dans la salle)
- ✓ de quoi prendre des notes si vous le souhaitez

Renseignements complémentaires

Yogini Ratna : yoginiratna@free.fr

☎ 06 14 26 39 21 (Hélène)

CONTENU DU STAGE

Que vous ayez une pratique quotidienne du yoga ou que vous suiviez un cours hebdomadaire depuis un an ou deux, ce stage vous ouvrira à coup sûr de nouveaux horizons ! La personnalité de Swami Yogaratna et les techniques qu'elle propose vous apporteront une énergie renouvelée et joyeuse. Et vous repartirez avec de nouveaux outils à intégrer dans votre vie.

Mêlant des pratiques de yoga variées, ce stage mettra plus particulièrement l'accent sur la méditation.

Les **asanas** (postures) apporteront énergie et fluidité, et prépareront à la position assise.

Le **pranayama** (exercices de respiration) et le **chant** harmoniseront la circulation de l'énergie dans le corps et ouvriront le cœur.

La **méditation** vous aidera à vous reconnecter avec votre être profond et à balayer peu à peu la poussière qui recouvre votre vraie nature. Les pratiques guidées comprendront **Yoga nidra** (le sommeil psychique), **Kaya sthairyam** (l'immobilité du corps) et **Antar mauna** (l'observation des informations des sens et des pensées afin de prendre du recul pour finalement transcender le mental et expérimenter le silence intérieur). D'autres techniques pourront être présentées, toujours avec les grandes qualités pédagogiques qui caractérisent Swami Yogaratna.

Durant les séances, l'accent sera mis sur le ressenti personnel et sur le silence intérieur. Les déjeuners pris ensemble seront l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et d'échanger.

Le stage sera donné en anglais, avec une traduction consécutive en français. Si le public est entièrement francophone, certaines pratiques pourront être guidées directement en français.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour sécuriser votre place et nous permettre d'évaluer le nombre de participants, merci de **confirmer votre présence** par mail à l'adresse :

yoginiratna@free.fr

Le bulletin d'inscription complété et votre règlement sont à apporter le premier jour du stage.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage **Yoga et méditation** animé par
Swami Yogaratna Saraswati
les 4 et 5 juin 2017 à la Maison du taiji (Bagnolet)

NOM, Prénom :

.....

E-mail :

Tél. :

- Je règle la totalité du stage : 120 €*
- Je demande une réduction : ___ €*
- Je souhaite faire une donation : ___ €*

Signature :

* En espèces (de préférence) ou par chèque à l'ordre de
« Association Santosha »

