

**Week-end de yoga**  
**à Villeneuve-les-Genêts (Yonne)**  
**du 4 (soir) au 6 novembre 2016**

Ce stage est conçu comme une **immersion totale dans la pratique du yoga**. Il sera donc organisé comme un week-end à l'ashram.

Il aura pour thème **Intégrer le yoga dans son quotidien**.

Il commencera dès le vendredi soir (arrivée entre 16 et 20 heures) et se terminera le dimanche à 15 heures pour faciliter le retour vers Paris. *Voir le programme au verso.*

### **Lieu et hébergement**

Il se déroulera au **café culture associatif Chez M'an Jeanne et Petit Pierre**, géré par l'association Puys'art (voir <http://puysart.wixsite.com>). Ce lieu sera entièrement réservé pour le groupe.

Une belle salle de 80 m<sup>2</sup> accueillera les séances de yoga, satsangs (questions-réponses sur le yoga), etc. Pour les kirtans (chant collectif), s'il ne fait pas trop froid, nous pourrions aussi utiliser l'église du village, située juste en face.

Les **capacités d'hébergement** permettent d'accueillir 11 participants à raison de 2 par chambre (lits simples ou doubles, au choix). Chaque chambre dispose de WC et d'une douche.

### **Trajet**

Villeneuve-les-Genêts est à 2 heures de **voiture** de Paris (hors embouteillages). Il sera probablement possible d'organiser du covoiturage entre participants.

On peut aussi aller en **train** jusqu'à Nogent-sur-Vernisson. Une navette jusqu'au lieu du stage sera mise en place pour le train qui arrive à 19 h 22 (départ de Paris Bercy à 18 h 05).

Enfin, vous pouvez chercher un **covoiturage** (à proximité : Champignelles, Saint-Fargeau, Bléneau). Vérifiez en amont que nous pourrions venir vous chercher pour les derniers kilomètres.

### **Repas**

La cuisine sera **végétarienne et bio**. Tout le monde participera activement à la préparation des repas dans le cadre du karma yoga (yoga de l'action).

### **Matériel**

Des **tapis de yoga et couvertures** seront disponibles sur place, mais si vous avez les vôtres merci de les apporter.

Prévoir des **vêtements** et des **chaussures adaptés aux conditions météorologiques** pour les promenades dans la campagne et le karma yoga en plein air.

### **Tarif**

Tout compris (adhésion à Puys'art, hébergement, repas et yoga) sauf transport : **160 €**

*Les personnes motivées mais peu argentées peuvent demander une réduction.*

### **Inscription**

Envoyez votre inscription par la poste (adresse au verso) ou apportez-la au cours de yoga.

Pour nous permettre de nous organiser, merci de nous informer de votre participation **au plus tard le 10 octobre**.

### **Informations complémentaires**

Si vous avez des questions, vous pouvez envoyer un mail au professeur : [yoginiratna@free.fr](mailto:yoginiratna@free.fr).

***Une expérience transformatrice  
à aborder avec le cœur et l'esprit ouverts***

**Week-end de yoga**  
**à Villeneuve-les-Genêts (Yonne)**  
**du 4 (soir) au 6 novembre 2016**

**Programme**

**Vendredi**

- 19 h : dîner (soupe de légumes) et karma yoga (vaisselle)
- 20 h 15 : ouverture du stage et chant de mantras
- 21 h 15 : silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

**Samedi**

- 6 h 30 : chants, hatha yoga (postures et exercices de respiration) et méditation
- 8 h 30 : petit déjeuner
- 9 h 30 : karma yoga (préparation des repas, ménage, bricolage...)
- 11 h 15 : pause thé
- 11 h 45 : yoga nidra
- 13 h : déjeuner et karma yoga

*Temps libre*

- 15 h 30 : marche méditative dans la campagne
- 16 h 30 : pause thé
- 17 h : séance complète de yoga (*ouverte aux habitants des environs*)
- 18 h 30 : dîner et karma yoga
- 20 h : kirtans
- 21 h : silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

**Dimanche**

- 6 h 30 : chants, hatha yoga et méditation
- 8 h 30 : petit déjeuner
- 9 h 30 : karma yoga
- 11 h 15 : pause thé
- 11 h 45 : yoga nidra
- 13 h : déjeuner et karma yoga
- 14 h : satsang (questions-réponses) et clôture du stage
- 15 h 30 : premiers départs



<http://yoginiratna.fr>



**Bulletin d'inscription**

Je m'inscris au **week-end de yoga** animé par Yogini Ratna **du 4 au 6 novembre 2016**  
à **Villeneuve-les-Genêts**

NOM, Prénom : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

Je réserve ma place : 50 € (*chèque à l'ordre de Puy's art – arrhes non remboursables en cas de désistement moins de 3 semaines avant le stage*)

Il restera à payer au début du stage : 50 € à Puy's art + 60 € à Hélène Plaziat

Je règle la totalité du stage, en 2 chèques : 100 € à l'ordre de Puy's art + 60 € à l'ordre d'Hélène Plaziat

Bulletin et règlement à remettre en mains propres ou à envoyer **au plus tard le 10 octobre** à :  
Hélène Plaziat – 26, rue Victor Lespagne – 94120 Fontenay-sous-Bois