

Week-end de yoga
à Chaignes (Eure)
du 21 (soir) au 23 juin 2019

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

Il commencera par une célébration yogique du **solstice d'été**. Ce moment d'alignement puis de basculement donnera le ton du travail qui sera fait ensuite tout au long du week-end autour des **cinq éléments** et de la relation entre l'individu et la nature et l'Univers.

La pratique débutera donc dès le vendredi soir (arrivée entre 16 et 20 heures) et se terminera le dimanche à 16 heures pour faciliter le retour vers Paris. *Voir le programme au verso.*

Lieu et hébergement

Nous pratiquerons et mangerons dans une **magnifique chaumière** et dans son jardin, au calme entre campagne et forêt. La véranda où se dérouleront une partie des pratiques peut accueillir jusqu'à 8 personnes.

La nuit, les participants rejoindront un **hôtel tout proche**, où 3 chambres à 2 lits ont été réservées (d'autres réservations sont possibles selon les inscriptions, mais mieux vaudrait faire vite).

Trajet

Chaignes est à environ 45 minutes (hors embouteillages) de **voiture** de la porte d'Auteuil par l'A13 (direction Rouen, puis sortie 15 vers Évreux). Il sera probablement possible d'organiser du covoiturage au départ de Paris.

On peut aussi aller en **train** jusqu'à Bonnières-sur-Seine (45 minutes depuis Saint-Lazare). Dans ce cas, il faudra organiser en amont le transfert en voiture de Bonnières à Chaignes.

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). Les repas seront pris en silence.

Matériel

Des tapis de yoga et couvertures seront disponibles sur place.

Outre la tenue de yoga, prévoir des vêtements et chaussures adaptés pour les promenades et le karma yoga en plein air.

Tarif

Tout compris (yoga, repas, hébergement) sauf trajet : au maximum 190 € (si la taille ou la composition du groupe nous oblige à prendre une chambre individuelle), 175 € si tout le monde dort en chambre double

Inscription

Pour réserver votre place et nous permettre de confirmer les réservations à l'hôtel, merci de verser les arrhes **au plus tard le lundi 6 mai**.

Informations complémentaires

Si vous avez des questions, vous pouvez m'envoyer un mail à yoginiratna@free.fr ou m'appeler au 06 14 26 39 21.

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

Week-end de yoga
à Chaignes (Eure)
du 21 (soir) au 23 juin 2019

Programme

Vendredi

- 19 h 30 : dîner (soupe de légumes) et karma yoga (vaisselle, rangement)
- 20 h 30 : ouverture du stage, chant de mantras et méditation au coucher du soleil (solstice)
- 22 h 30 : silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

Samedi

- 7 h : chants, hatha yoga (postures et respirations) et méditation
- 8 h 30 : petit déjeuner
- 9 h 30 : karma yoga (préparation des repas, jardinage ou bricolage)
- 11 h 15 : pause thé
- 11 h 45 : yoga nidra et travail sur les cinq éléments
- 13 h : déjeuner et karma yoga (vaisselle, rangement)
Temps libre / sieste
- 15 h : marche méditative dans la campagne
- 16 h : travail autour des cinq éléments
- 17 h : pause thé
- 17 h 30 : hatha yoga
- 19 h : dîner et karma yoga
- 20 h : satsang (questions-réponses), chants, méditation
- 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 et travail sur les cinq éléments
- 13 h : déjeuner et karma yoga
Temps libre / sieste
- 15 h : dernières pratiques et clôture du stage
- 16 h 15 : premiers départs



Bulletin d'inscription

Je m'inscris au **week-end de yoga** animé par Yogini Ratna
du 21 au 23 juin 2019 à Chaignes

NOM, Prénom :

Tél. : E-mail :

Je réserve ma place en versant 50 € (*arrhes non remboursables*)

Le solde sera précisé au début du stage. Merci de prévoir un chèque séparé pour l'hôtel.

Bulletin et arrhes à remettre en mains propres, **au plus tard le 6 mai**, à Yogini Ratna
(en cas d'impossibilité, appelez-moi)