



Week-end de yoga

Antar mauna, le silence intérieur

Du 28 (soir) au 30 mai 2021, au Campus des Renaissance (à 1 h de Paris)

Animé par Yogini Ratna



Horaires

Vendredi 19h (arrivée entre 16h et 19h) → dimanche 16h

Lieu

Un éco-lieu qui offre tout ce dont nous aurons besoin : gîte, salle de yoga, prairie, clairière...

Chambres partagées (12 places)

Pour en savoir plus : [Campus des Renaissance](#)

Trajet

En voiture : 45 minutes (hors embouteillages) de la porte d'Auteuil par l'A13 (direction Rouen, sortie 15 vers Évreux) – covoiturage possible au départ de Paris

En train : gare de Bonnières-sur-Seine (45 minutes depuis Saint-Lazare, trajet compris dans le Pass Navigo) + transfert en voiture à organiser

Repas

Cuisine végétarienne à partir de produits issus de l'agriculture biologique

Repas préparés ensemble dans le cadre du karma yoga

Ils seront pris en silence

Matériel

Tapis de yoga, zafus et couvertures disponibles sur place

Prévoir :

- ✓ tenue de yoga
- ✓ vêtements et chaussures adaptés pour les promenades et le karma yoga en plein air
- ✓ votre mala si vous en avez un

Contenu

Toutes les pratiques, en particulier les méditations, viseront à nous mettre en relation avec la nature autour de nous pour ensuite nous retirer en nous-mêmes et parvenir au silence du mental...

Voir le programme au verso

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

Tarif

Yoga, hébergement, repas : 200 € (+ 20 € d'adhésion à l'association Yogākāsha pour les non-adhérents)

Clause COVID

En cas d'impossibilité de réaliser le stage du fait de réglementations temporaires imposées en raison de la pandémie de COVID-19, les versements (y compris les arrhes) seront entièrement remboursés

Inscription

Pour réserver votre place, inscrivez-vous **au plus tard le 25 avril 2021**

Voir bulletin au verso

Renseignements complémentaires

Hélène : yoginiratna@free.fr / 06 14 26 39 21

Sannyasin Yogini Ratna

Professeure de yoga depuis 25 ans, j'ai été l'élève de Swami Yogabhakti (Satyanandashram, Paris) puis, à partir de 1991, de Swami Nishchalananda Saraswati. Pour approfondir ma pratique et ma formation, je me rends très régulièrement à Mandala Yoga Ashram (pays de Galles) et de temps en temps à Shankar Prasad (Karnataka). La base de mon enseignement est le Satyananda Yoga, dans lequel j'introduis des influences qui me semblent pertinentes pour un public citadin du XXI^e siècle.



Vendredi

19h : dîner (soupe de légumes) et karma yoga (vaisselle, rangement)
20h 15 : ouverture du stage, chant de mantras et méditation
21h 30 : silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

Samedi

6h 30 : chants, hatha yoga (postures et respirations) et méditation
8h 30 : petit déjeuner
9h 30 : karma yoga (préparation des repas, ménage, jardinage...)
11h 15 : pause thé
11h 45 : yoga nidra
13h : déjeuner et karma yoga (vaisselle, rangement)
Temps libre / sieste
15h 30 : marche méditative en plein air
16h 30 : pause thé
17h : hatha yoga
19h : dîner et karma yoga
20h : satsang (questions-réponses), chants, méditation
21h 30 : silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

Dimanche

Même programme que le samedi jusqu'au déjeuner
15h : dernières pratiques et clôture du stage
16h 15 : premiers départs

Week-end de yoga

Antar mauna, le silence intérieur

Du 28 au 30 mai 2021, au Campus des Renaissance (Eure)

Animé par Yogini Ratna

Bulletin d'inscription

à retourner par mail à yoginiratna@free.fr
avant le 25 avril 2021

Je m'inscris au week-end de yoga « Antar mauna, le silence intérieur »
du 28 au 30 mai 2021, au Campus des Renaissance

Prénom NOM :

Tél. : E-mail :

Je réserve ma place :

- en versant 50 € (arrhes remboursables uniquement en cas d'annulation du stage)
- en payant la totalité de l'inscription (200 € + 20 € d'adhésion à l'association si je ne suis pas déjà adhérent[e])
 - par virement sur le compte de l'association Yogakasha
IBAN : FR76 1820 6003 9465 0664 0944 392 - BIC : AGRIFRPP882
 - par chèque à l'ordre de **Association Yogakasha**
Chèques à envoyer, avec le présent bulletin, à : Association Yogākāsha –
42, rue d'Avron – 93220 Gagny

Au début du stage, je réglerai :

- le solde de 150 €
- l'adhésion à l'association (20 €) si je ne suis pas déjà adhérent(e)

Date : Signature :