



WEEK-END DE YOGA AVEC YOGINI RATNA

**6-8 MAI 2022**

### **UNE RETRAITE "COMME À L'ASHRAM"...**

Du vendredi soir au dimanche après-midi, un week-end d'immersion complète dans la pratique du yoga : sessions de hatha yoga, de méditation, de chant, de karma yoga et de jñana yoga (ou yoga de l'étude)... mais aussi des temps de silence, de retour sur soi, des marches méditatives dans une nature luxuriante...

### **... ET UNE INTRODUCTION AUX "YOGA SUTRAS"**

*Yogas chitta vritti nirodha* : « Le yoga est la cessation des fluctuations du mental. »  
Telle est la définition que donnent les *Yoga sutras* de Patañjali. Ce texte classique qui présente le yoga à travers huit « membres » (*ashtanga*) montre comment ces huit étapes très codifiées permettent d'arriver à l'état de méditation, puis au samadhi.

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

Organisé par l'association Yogākāsha  
<http://yoginiratna.fr>

# INFOS PRATIQUES

Du vendredi 19h (arrivée entre 16h et 19h) au dimanche 16h

Dans la vallée de la Risle, en Normandie

Covoiturage au départ de Paris, Montreuil, Bagnolet (en train : gare de Bernay)

Chambres partagées de 2 ou 3 lits

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

Repas préparés ensemble dans le cadre du karma yoga et pris en silence

## MATÉRIEL À PRÉVOIR

Tapis et tenue de yoga

Vêtements et chaussures adaptés pour les promenades et le karma yoga en plein air

### VENDREDI

19h : dîner et karma yoga (vaisselle, rangement)

20h15 : ouverture du stage, mantras et méditation

21h30 : silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

### SAMEDI

6h30 : chants, hatha yoga et méditation

8h30 : petit déjeuner

9h30 : karma yoga (cuisine, ménage, jardinage...)

11h : pause thé

11h30 : jñana yoga (les *Yoga sutras*) et yoga nidra

13h : déjeuner et karma yoga

Temps libre / sieste

15h30 : marche méditative dans la nature

16h30 : pause thé

17h : hatha yoga et jñana yoga (les *Yoga sutras*)

19h : dîner et karma yoga

20h : satsang (questions-réponses), chants, méditation

21h30 : silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

### DIMANCHE

Même programme que le samedi jusqu'au déjeuner

15h : dernières pratiques et clôture du stage

16h15 : premiers départs

### TARIF ET INSCRIPTION

350 € (dont 20 € d'adhésion à l'association) pour

l'hébergement, les repas et les enseignements

Réservez en complétant le bulletin d'inscription ci-contre



### YOGINI RATNA

Professeure de yoga depuis 25 ans, j'ai été

l'élève de Swami

Yogabhakti (Micheline

Flak) 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<sup>e</sup> siècle.

# INSCRIPTION

## BULLETIN À RETOURNER PAR MAIL À

[sn.yoginiratna@gmail.com](mailto:sn.yoginiratna@gmail.com)

Je m'inscris à la retraite avec Yogini Ratna  
autour des *Yoga sutras*, du 6 au 8 mai 2022 en Normandie

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 (330 € + 20 € d'adhésion à l'association)
- 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 280 €
- l'adhésion à l'association (20 €)

Date : ..... Signature :

## CONTACT

[sn.yoginiratna@gmail.com](mailto:sn.yoginiratna@gmail.com)

06 14 26 39 21