



STAGE RÉSIDENTIEL DE YOGA
Du son au silence

Animé par Yogini Ratna

Du vendredi 26 au lundi 29 mai 2023, au domaine de l'Arche (près de Chartres)

Intention

La puissante vibration des mantras produit un éveil énergétique et nous met en contact avec le cœur. Un calme profond s'installe, qui peut aller jusqu'au silence intérieur. Une telle expérience déconstruit les schémas mentaux et émotionnels figés. La voix intérieure s'exprime alors de manière plus claire, plus joyeuse, plus créative, plus inspirée.

Contenu

Chant de mantras, hatha yoga adapté aux personnes présentes, méditation, karma yoga, marche dans la nature... Des temps d'échange et des temps en silence.

Voir le programme au verso

Tarif (yoga, hébergement, repas)

Pour vous laisser toute liberté de participer jusqu'au dimanche ou jusqu'au lundi, le tarif est le même dans les deux cas : 340€ (+ 20€ d'adhésion à l'association Yogākāsha pour les non-adhérents)

Réduction et/ou paiement en plusieurs fois possibles sur demande

Inscription

Réservez votre place (12 au maximum) en vous inscrivant dès que possible

Bulletin d'inscription ci-dessous

Programme

Horaires du stage

Arrivée : le vendredi entre 16h et 19h

Départ : le dimanche vers 17h ou le lundi vers 16h (à choisir dès l'inscription)

Lieu

Un domaine dédié au yoga, entièrement réservé pour le stage

Chambres partagées

Pour en savoir plus : [Domaine de l'Arche](#)

Trajet

En voiture : 1 h 15 min de Montreuil (hors embouteillages) – covoiturage possible

En train : TER depuis Paris-Austerlitz jusqu'à Voves + 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

Certains seront pris en silence

Matériel

Prévoir :

- ✓ nécessaire et serviette de toilette, tenue de yoga, chaussons ou grosses chaussettes, draps une place si possible
- ✓ vêtements et chaussures adaptés pour les promenades et le karma yoga en plein air
- ✓ votre mala si vous en avez un

Tapis de yoga, zafus et couvertures disponibles sur place

Vendredi

19h dîner (soupe de légumes, pain bio) et karma yoga (vaisselle, rangement)

20h 15 ouverture du stage, chant de mantras et méditation

21 h 30 silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

Samedi

7 h chants du matin, hatha yoga et méditation

8 h 30 petit déjeuner

9 h 30 karma yoga (préparation des repas, ménage, jardinage...)

11 h pause thé

11 h 30 nada yoga (yoga du son)

13 h déjeuner et karma yoga (vaisselle, rangement)

Temps libre / sieste

15 h 30 yoga nidra ou marche méditative en plein air

16 h 30 pause thé

17 h hatha yoga et chant de mantras

19 h dîner et karma yoga

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

21 h 30 silence jusqu'au petit déjeuner du lendemain

Dimanche

Même programme que le samedi

16 h 30 au revoir aux personnes qui partent le dimanche

Lundi

Même programme jusqu'au déjeuner

14 h 30 dernières pratiques et clôture du stage

16 h départ

Sannyasin Yogini Ratna

Professeure de yoga depuis plus de 25 ans et formatrice d'enseignants, je suis titulaire d'un double certificat de Mandala Yoga Ashram (pays de Galles) et de la British Wheel of Yoga.

Élève de Swami Yogabhakti (Micheline Flak) et, à partir de 1991, de Swami Nishchalananda Saraswati, j'approfondis ma pratique et ma formation en me rendant très régulièrement à Mandala Yoga Ashram et de temps en temps à Shankar Prasad (Karnataka), auprès de Swami Yogaratna Saraswati. La base de mon enseignement est donc le Satyananda Yoga, dans lequel j'introduis des influences qui me semblent pertinentes pour un public citadin du XXI^e siècle.

Les pratiques que je partage dans ce stage m'ont été transmises par un grand maître de nada yoga, Swami Gyan Dharma.



STAGE RÉSIDENTIEL DE YOGA

Du son au silence

Bulletin d'inscription

à retourner par mail à

sn.yoginiratna@gmail.com

Je m'inscris au stage de yoga « Du son au silence »
animé par Yogini Ratna au domaine de l'Arche (28)

Prénom NOM :

Tél. : E-mail :

Je participerai :

- du vendredi 26 au dimanche 28 mai 2023
- du vendredi 26 au lundi 29 mai 2023

Je réserve ma place :

- en versant 60 € (arrhes remboursables uniquement en cas d'annulation du stage)
- en payant la totalité de l'inscription (340 € + 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 mon inscription, soit €
- l'adhésion à l'association (20 €) si je ne suis pas déjà adhérent·e

Date : Signature :

Pour toute information complémentaire

sn.yoginiratna@gmail.com

06 14 26 39 21