



WEEK-END DE YOGA

# S'ouvrir à son guide intérieur

Du vendredi 31 mai au dimanche 2 juin 2024 dans l'Eure

Animé par Yogini Ratna



## L'intention

Le yoga nous met en contact avec l'essence de nous-même, le Soi. La présence toujours plus fine de la conscience, associée au lâcher-prise, offre des expériences exceptionnelles. En stimulant tout particulièrement Agya (le troisième œil) et Anahata (le chakra du cœur), nous développons intuition et discernement, nous nous ouvrons à la part de nous qui est reliée à la Réalité derrière les apparences...

## L'expérience

Deux jours d'immersion dans la pratique du yoga : hatha yoga (postures et respirations) adapté aux personnes présentes, méditation, chant de mantras, karma yoga (yoga de l'action), marche dans la nature... Des temps d'échange et des temps en silence.

*Voir le programme au verso*

## Tarif (yoga, hébergement, repas)

- 340€ (+ 20€ d'adhésion à l'association Yogākāsha pour les non-adhérents)
  - Réduction pour les adhérents qui s'inscriront avant le 30 mars
- Paiement en plusieurs fois possible sur demande*

## Inscription

Réservez rapidement votre place (11 au maximum) en retournant le bulletin d'inscription ci-dessous et votre règlement

## Programme indicatif

### Vendredi

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

### Samedi

- 7h chants du matin, hatha yoga et méditation  
8h 30 petit déjeuner  
9h 30 karma yoga ou activité créative  
11h pause thé  
11h 30 yoga nidra  
13h déjeuner et karma yoga (vaisselle, rangement)

### Temps libre / sieste

- 15h 30 marche méditative dans la nature  
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

*Comme le samedi jusqu'au déjeuner*

- 15h dernières pratiques et clôture du stage  
16h premiers départs

### Horaires du stage

Arrivée : le vendredi entre 16h et 19h  
Départ : le dimanche à partir de 16h

### Lieu

Un lieu dédié au yoga, entièrement réservé pour le groupe  
Chambres partagées  
Pour en savoir plus : [Namast'hOMe](#)

### Trajet

En voiture : 1 h 45 min de Montreuil – covoiturage possible  
En train : de Saint-Lazare à Évreux + transfert en voiture à organiser

### Repas

Cuisine végétarienne à partir de produits de saison  
Déjeuners livrés par un traiteur local, dîners et petits déjeuners préparés ensemble dans le cadre du karma yoga  
Certains repas seront pris en silence

### Matériel

Prévoir :

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

Tapis de yoga, coussins et couvertures disponibles sur place

### Sannyasin Yogini Ratna

Je suis titulaire d'un double certificat de Mandala Yoga Ashram (pays de Galles) et de la British Wheel of Yoga, et j'enseigne le yoga depuis plus de 25 ans.

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<sup>e</sup> siècle.

Je suis également formatrice d'enseignants, tout particulièrement en yoga nidra avec l'association [Samprayoga](#).



STAGE RÉSIDENTIEL DE YOGA

## S'ouvrir à son guide intérieur

### Bulletin d'inscription

à retourner par mail à  
[sn.yoginiratna@gmail.com](mailto:sn.yoginiratna@gmail.com)

Je m'inscris au stage de yoga « S'ouvrir à son guide intérieur »  
animé par Yogini Ratna à Namast'hOMe (27)  
du 31 mai au 2 juin 2024

Prénom NOM : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

Je réserve ma place :

- en versant 60 € (arrhes remboursables uniquement en cas d'annulation du stage)
- en payant la totalité de l'inscription, soit ..... €
  - 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

Pour le trajet :

- je souhaiterais une place dans une voiture
- je propose ... places
- je compte prendre le train (navette à organiser)

- Je serais intéressé·e par une poursuite du stage jusqu'au lundi après-midi  
(possibilité à confirmer)

Date : ..... Signature :

Pour toute information complémentaire

[sn.yoginiratna@gmail.com](mailto:sn.yoginiratna@gmail.com)  
06 14 26 39 21