

YOGA ET MEDITATION

stage résidentiel -accueil et départ à 18h

Du 26 au 29 août 2021



Qu'y a-t-il derrière la pratique du yoga ? C'est une question qu'on peut être amené à se poser quand on pratique le yoga depuis un certain temps. Je vous propose d'éclairer les fondements de votre pratique en consacrant quelques jours à la lecture d'extraits des *Yoga Sutra* de Patanjali, un des textes pionniers du yoga dont les paroles de sagesse vieilles de deux millénaires continuent de donner du sens à nos vies actuelles. Les séances de Yoga Doux que je vous proposerai (Hatha Yoga), les Pranayama associés, les mantra, les mudra, les moments de marche et les sessions de méditation nous permettront de mieux nous imprégner des textes étudiés, d'en expérimenter le sens profond, afin que la puissance de ces sutras résonne durablement en nous.

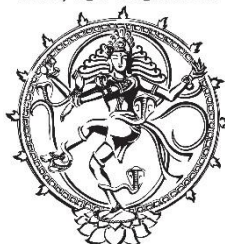
Le centre Zen du Moulin de Vaux (<http://moulindevaux.com>) est un lieu champêtre restauré dans un esprit soucieux d'écologie et de biodiversité. Situé dans la Sarthe, à 1h30 au nord d'Angers, il dispose d'une salle de pratique de 80m², d'espaces extérieurs propices à la méditation et au pranayama, d'une tonnelle pour prendre les repas (bios et végétariens, préparés par une cuisinière expérimentée). L'hébergement se fait en chambre de deux personnes, avec un nombre de participants maximum limité à 14 (capacité d'accueil de 25). Il est possible de camper.

COUT : 390€

Dont •210€ hébergement + repas + salle •180€ enseignement

Inscription : 180€ à l'ordre de David Le Barzic (acompte non remboursable)

www.yoga-angers.com



David Le Barzic

siret 493 562 508 00033

www.yoga-angers.com