

« Sur le chemin de nos 5 souffles »



Cinq jours de yoga dans le Pays Basque

Du dimanche 30 juin au samedi 6 juillet 2019

Gîte Santa Maria 64 640 Hélette

Le thème :

« Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est stable l'esprit est stable. C'est pourquoi l'on doit maîtriser la respiration » (Hatha Yoga Pradīpikā, 2.2)

Une des techniques les plus importantes de la pratique yogique est celle du contrôle du souffle, que l'on appelle prānāyāma. Grâce à une respiration consciente et maîtrisée, le pratiquant va se maintenir en bonne santé et acquérir un mental apaisé.

Le terme prānāyāma est formé du mot Prāna, qui signifie force vitale originelle, force de mouvement constant. Prāna, c'est ce qui est partout, tout le temps. C'est l'axe de la roue de la vie, l'énergie qui crée, qui maintient. Toute notre activité est possible grâce à Prāna.

Dans notre système corporel, la respiration est le véhicule de Prāna. C'est la respiration qui apporte, transporte et fait circuler notre énergie vitale. Prāna se divise en 5 souffles, véhiculant chacun une énergie spécifique dans notre corps et notre psychisme.

Tout au long du stage, vous expérimenterez ces 5 énergies au cours de différentes pratiques : postures, respirations conscientes, chants, visualisations et méditations. Je mettrai ces pratiques en lien avec certains textes yogiques afin d'alimenter nos échanges. Des temps libres seront proposés afin que chacun puisse profiter de la nature environnante, et d'espaces de silence et de réflexion.

Vous (re)découvrirez des outils faciles à utiliser au quotidien afin de donner de l'espace à vos journées et de respirer avec amplitude.





L'enseignante :

Sylvie Dalouche a été formée à l'Institut Français de Yoga, par Bernard Bouanchaud qu'elle a assisté plusieurs années dans ses formations de professeurs de yoga. L'enseignement qu'elle a reçu rend hommage à la tradition, transmise par T.Krishnamacharya et par son fils T.K.V. Desikachar. Elle est yoga thérapeute, formée pendant 3 ans par le docteur N. Chandrasekaran, médecin et yoga thérapeute de renom depuis plus de 20 ans en Inde.

Sylvie Dalouche a été validée formatrice de professeurs de yoga par la Viniyoga Fondation France et démarrera une nouvelle formation de professeurs en septembre 2019. Elle enseigne le yoga à Toulouse et anime de nombreux stages et ateliers.

Le lieu :

Le stage se déroulera au gîte Santa Maria Heleta, située dans le village d'Hélette, au cœur du Pays Basque (<http://www.santamariaheleta.fr>). Restaurée avec goût, cette charmante maison noble du XIIIème siècle vous séduira par son authenticité, ses nombreux espaces communs, son jardin et son théâtre de verdure. Vous pourrez profiter de la nature paisible qui entoure le gîte en empruntant l'un des nombreux sentiers qui partent du village.

Accès en voiture à partir de Toulouse :

Prenez l'autoroute A64 (direction Bayonne). Empruntez la sortie 3 vers Hasparren (D21). Continuez tout droit sur la D21 et traversez Hasparren. Hélette se trouve 12 kms plus loin. Une fois dans Hélette, allez jusqu'à l'église. La maison est quasiment mitoyenne avec l'église.



Dates et horaires :

Du dimanche 30 juin à 18h au samedi 6 juillet à 10h00

Coût :

Enseignement : **250€ pour les 5 jours**

Hébergement en pension complète (cuisine végétarienne) : **333,60€ pour les 5 jours et 6 nuits** (en chambre de 2 ou 3 lits, avec salle d'eau et toilettes dans les chambres ou à l'étage)

A mettre dans son sac :

- Chaussures de marche (il y a des balades à faire à proximité du gîte)
- Chaussures d'intérieur
- Tapis de yoga (je peux le fournir sur demande)
- Coussin, plaid, banc de pratique pour des assises confortables (si besoin)
- Papier et stylo pour prise de notes

✂ Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

Je m'inscris au stage «Sur le chemin de nos 5 souffles», du 30 juin au 6 juillet 2019, et verse 120€ d'arrhes à l'ordre de Sylvie Dalouche. Les arrhes ne seront pas remboursées si je me désiste après le 1^{er} juin 2019.

Fait à

le

Signature

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :

Sylvie Dalouche : 9 chemin Sansou – 31500 Toulouse

Tél. : 06 72 79 90 23 – Email : yoga-asteya@orange.fr