

# « Vivre le yoga au quotidien »



## Quatre jours de yoga dans le Pays Basque

Du dimanche 11 juillet au vendredi 16 juillet 2021  
Gîte Santa Maria 64 640 Hélette

### Le thème :

L'origine du yoga, difficile à dater exactement, pourrait se situer entre -3000 et -800 avant notre ère. Ainsi, l'histoire du yoga accompagne celle de la pensée indienne depuis plusieurs millénaires. Au XX<sup>ème</sup> siècle, cette discipline ancestrale pénètre l'Occident, où elle connaît un engouement en augmentation constante. Le yoga « moderne » s'est enrichi de nouvelles pratiques aussi bien en Occident qu'en Inde, où un retour aux valeurs ancestrales traditionnelles lui donne un nouvel élan.

Le yoga est une voie de libération spirituelle. Une discipline qui invite les pratiquants à dépasser leurs limites humaines, à transcender leur psychisme pour se relier à leur nature profonde.

Est-ce qu'une telle voie, basée sur une vision indienne de l'univers, peut s'adapter à notre monde occidental ? Est-ce que des principes philosophiques écrits à une autre époque et dans d'autres lieux peuvent être suivis de nos jours en Occident ? Comment cette discipline ancestrale peut-elle nous accompagner dans notre quotidien de femmes et d'hommes occidentaux du XXI<sup>ème</sup> siècle ?

Ce stage permettra de vous interroger sur la manière dont vous pouvez intégrer la voie du yoga dans votre vie moderne. Il vous fera (re)découvrir des outils à utiliser au quotidien afin de vivre avec plus de légèreté les aléas de la vie.

Chaque journée sera rythmée par des pratiques de yoga, des chants, des méditations, des temps d'enseignements et d'échanges autour des textes yogiques. Des temps libres seront proposés afin que chacun puisse profiter de la nature environnante.



## 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 est certifiée formatrice au sein de l'Institut Français de Yoga et démarrera une nouvelle formation de professeurs en octobre 2021. Elle enseigne le yoga à Toulouse et anime de nombreux stages et ateliers.

## Le lieu :

Le stage se déroulera au gîte Santa Maria Heleta, situé 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 11 juillet à 18h au vendredi 16 juillet à 11h

## Coût :

Enseignement : 250€ pour les 4 jours

Hébergement en pension complète (cuisine végétarienne) : 295,10€ pour les 4 jours et 5 nuits (en chambre de 2 à 4 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 «Vivre le yoga au quotidien », du 11 au 16 juillet 2021, et verse 120€ d'arrhes à l'ordre de Sylvie Dalouche. Les arrhes ne seront pas remboursées si je me désiste après le 1<sup>er</sup> juin 2021.

Fait à

le

Signature

**Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :**  
**Sylvie Dalouche : 23 rue Louis Hérold - 31200 Toulouse**  
**Tél. : 06 72 79 90 23 – Email : [yoga-asteya@orange.fr](mailto:yoga-asteya@orange.fr)**