

YOGA NIRODHA,

Retrouver l'Essentiel

du 11 au 16 juillet 2016



Stage animé par: **Moksha Catherine**

« Le but c'est chemin.»

*Pour un spectateur, la pratique du yoga consiste en une succession de prises de postures appelées « asana ». "Asana" est le mot sanskrit qui désigne une posture physique du corps. Ainsi exercé le Yoga serait une sorte de gymnastique, bien rythmée, assouplissante et délassante. C'est cela et bien plus encore. Le yoga est un art dans lequel l'adepte se **donne** entièrement à la posture, il se fond en elle. « Avant la posture c'est déjà la posture, pendant la posture c'est la posture, après la posture c'est encore la posture »*dans l'art du Yoga le but de la posture c'est la posture. Bien souvent les adeptes « consomment » les asana en les enchaînant les uns à la suite des autres. A peine le mouvement est-il terminé qu'ils débutent le suivant. Comme si chaque posture devait les mener quelque part. L'on se presse par exemple à lever le bras et quand le bras est en haut à le monter plus haut. Comme s'il y avait encore quelque chose à gagner. Aussi longtemps qu'une chose est faite pour atteindre un but, nous sommes pris dans la recherche. En réalité, tout est dans la montée du bras et dans la descente. Tout est dans la perception. Dans la posture le but c'est la prise de posture. La posture est à la fois le but et le chemin.*

Alors nous nous apercevons que tout est déjà là. Qu'il n'y a rien à vouloir, rien à acquérir, qu'il suffit simplement d'être présent ici et maintenant.

De la même façon, lorsqu'on se met en route sur le chemin du Soi, on s'imagine qu'il y a quelque chose à obtenir, à acquérir. C'est la quête. Que parfois certains mènent comme une conquête.

Plus on avance sur ce chemin plus on abandonne idées préconçues, et jugements. Et plus on perçoit l'unité qui rassemble tout. Et plus les tensions s'évanouissent.

Et puis un jour on s'aperçoit que la quête et le chemin font un.

Le but c'est le chemin et notre façon de le parcourir dans un maintenant continu.

Catherine Moksha Ciprut est professeur diplômé de la FFHY. Elève de Cyrus Fay. Disciple de Amma.

Association Quiétude, 1 allée Claude Monet, 78510 Triel-sur-Seine Tel : 06 77 11 28 73

Programme :

ॐ « AVANT LA PRATIQUE C'EST DÉJÀ LA PRATIQUE »

Nous commençons chacune de nos pratiques par des échauffements, dans la détente et l'amour de Soi.

La détente à la fois, précède et s'acquière au fur et à mesure de la pratique des asanas.

Sans détente préalable, les asana risquent d'être forcés, cela entraîne un blocage mental qui induit à son tour des tensions, celles-ci amènent le corps à tirer et non s'étirer.

Nous verrons ensemble comment avant de commencer une séance, bien préparer le corps et l'esprit, c'est-à-dire abandonner le mental, les pensées. Ce qui induit automatiquement, un état de détente des muscles et des articulations.

ॐ PRATIQUE POSTURALE DANS LA CONSCIENCE DU SOUFFLE, installée dans l'instant présent et dans la joie à partir du silence intérieur. La vie est à la fois mouvement et immobilité.

Le mouvement tire son énergie de l'immobilité. L'immobilité est silence. L'énergie est vibration. Il en est de même pour le souffle, il tire son énergie du silence intérieur.

Il en est de même pour l'asana, il se réalise à partir du silence intérieur, déploie son mouvement dans l'espace du corps, celui de la pièce pour se résorber dans le silence intérieur.

Ce silence intérieur représente en nous le Soi. Il est l'amour inconditionnel sur lequel repose toute chose. Le mouvement représente l'énergie. Celle qui met en branle l'univers.

ॐ TOUT RECEVOIR C'EST AVANT TOUT, TOUT DONNER, réaliser chaque posture comme une offrande à la vie nous relie à ce qui vibre en nous. Alors tout donner dans la posture nous rend simplement heureux.

ॐ LES KRYA. Ils constituent un moyen d'éliminer les toxines du corps physique pour une meilleure santé, une vitalité renforcée. Ils induisent un certain apaisement mental, et accompagnent la détente. nauli, tratak, kapalabhati sont proposés chaque matin à jeun.

ॐ LES CIRCUITS RESPIRATOIRES (petite circulation, grande circulation).

ॐ PRANAYAMA

Étudier le Prana revient à étudier l'énergie vitale. Plus le corps se détend plus il prend conscience de cette énergie. Au fur et à mesure du déroulement du stage nous abordons quelques respirations, comme Anuloma, Viloma, Bramari, Ujjayi, ...

ॐ MARCHE CONSCIENTE

ॐ YOGA-NIDRA ET RELAXATION SONORE

Emploi du temps

7h30 -8h45	Séance matinale
8h45	Petit-déjeuner
10h15- 12h15	Enseignement et pratique
12h30	Repas
15h30-17h30	Enseignement et pratique
18h - 19h 15	Massages de réflexologie plantaire avec Marie-Hélène facultatifs (+50 €)*, ou pratique improvisée, marche, coucher de soleil, sentier de découverte
19h30	Repas

- Pour plus d'information sur Marie Hélène consulter le site :
<http://reflexologie07.canalblog.com/>



Le lieu du stage

Le stage se déroule à Montselgues, petit village niché au cœur de la montagne ardéchoise et des Cévennes méridionales, à 1000 mètres d'altitude. Situé au sein d'une nature majestueuse, le lieu est calme, le silence y est propice au ressourcement, et vous invite à la méditation.

L'accès

En voiture :

- Par la **vallée du Rhône**, **Aubenas** est à 1h de Montselgues
- Par le **sud** (Nîmes, Montpellier, Marseille), **Alès** est à 1h15.
- Par l'**ouest** (Aurillac, Rodez, Millau), **Labastide-Puylaurent** est à 40 mn.
- Par le **nord** (Clermont, St Etienne), Le Puy est à 1h30.

En train :

- La gare de **Labastide-Puylaurent** est à 40 mn, nous vous y accueillerons.
- Par **Montélimar via le TGV**, puis le bus jusqu'aux Vans où nous viendrons vous chercher.

Dates et horaires

Du lundi 11 juillet, 14h30 au samedi 16 juillet, 14h30.

Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 10 h.



Ce dont vous aurez besoin :

Apporter :

- Tapis de yoga
- Coussin, petit banc (si nécessaire), couverture
- Chaussures de marche
- Serviette de toilette
- Maillot de bain
- Drap de dessus

Frais de participation

Le coût ne doit pas être un frein à votre pratique n'hésitez pas à nous faire part de difficultés éventuelles

Participation au stage : **libre à partir de 80 €** / accès à toutes pratiques

Participation à la location de la salle de Yoga : **15 €** pour les 5 jours en sus,

Adhésion à l'association Quiétude **12 €**

Hébergement

Au Gîte de la Fage (dans le village) (<http://www.gite-lafage.com>).

Chambre 2 à 4 lits avec S d B et toilettes à l'étage **280 €** en pension complète (cuisine végétarienne)

Camping **230 €** en pension complète

Détail des tarifs d'hébergement :

Hébergement en pension complète :

*Tarif à la journée : **54 €***

Hébergement en demi-pension (cuisine végétarienne) :

*Tarif à la journée : **38 €***

Camping :

*Tarif à la journée : **7,50 €***

*Tarif des repas sans hébergement : **39,80 €***

Coût total de votre stage

xxx € (enseignement) + hébergement et repas + 15 € (participation) + 12€ (adhésion) =

Attention : le nombre de places est limité, afin de pouvoir vous garantir l'hébergement nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.

YOGA NIRODHA,
Retrouver l'Essentiel
du 11 au 16 juillet 2016

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

N° tél. :

E-mail :

Je m'inscris au stage de Yoga du **6 au 11 juillet 2016**.

Formule hébergement repas choisie :

Je joins un chèque de 90 € d'arrhes à l'ordre de La Fage.

Ainsi qu'un chèque de 70 € d'arrhes à l'association « Quiétude »

Ainsi qu'un chèque de 12€ d'adhésion à l'association « Quiétude »

En cas d'annulation de votre part, les arrhes ne seront pas remboursées.

Fait à le

Signature :

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

Catherine Ciprut Barouh,

Association Quiétude

1 allée Claude Monet

78510 Triel-sur-Seine