

ÉCOLE DE YOGA D'ÉVIAN

Basée sur le Yoga de l'Énergie

Le Hatha-Yoga enseigné à l'École d'Évian est le Yoga de l'Énergie. C'est une des multiples formes de Hatha-Yoga avec, dès le départ, une sensibilisation marquée aux énergies (Prâna). Les énergies sont manifestées par des ambiances différentes, le jour et la nuit, le soleil (Ha) et la lune (Tha), le ciel et la terre, le masculin et le féminin - tout le jeu des complémentarités à la base des changements ! Ces forces complexes se rythment selon les saisons et influencent notre vie et nos fonctionnements internes. La circulation de l'énergie est un puissant moyen de bien-être et de santé. La pratique de l'École inclut les dimensions physique, vitale, mentale, psychique et spirituelle.

Ce stage de Yoga Nidra selon la tradition védique est ouvert à tous, quelque soit votre pratique de yoga.

Vous ferez l'expérience de plusieurs Yoga Nidras de façon à enrichir votre pratique et renouveler votre enseignement.

L'état d'esprit dans lequel s'effectue l'expérience de Yoga Nidra permet une régénération très profonde de l'être et une élévation du niveau de conscience-énergie.



LES HORAIRES

samedi	dimanche
Accueil : 8h15	7h à 8h pratique 8h : petit-déjeuner
9h-12h : pratique 12h : déjeuner	9h-12h : pratique 12h : déjeuner
14h-19h : pratique 19h : dîner	14h-16h : pratique Fin du stage

20h30-21h30 : Causerie Partage

INFORMATION

Apporter un tapis pour la pratique, un coussin et une petite couverture pour les relaxations.

FRAIS DE PENSION

Vous devez réserver votre hébergement à
Côté Lac Évian
531 avenue de Neuvécelle
74500 Evian

Le forfait hébergement-repas est à envoyer au moins un mois avant le stage.

Vous pouvez également payer par CB par téléphone au **04 50 75 35 87**.

Arrivée la veille ou chambre individuelle : prévoir un supplément et téléphoner à Côté Lac Évian.

Prix de la pension du week end en 2017 : **67,05€**

Pas de remboursement en cas de désistement.

eye

École de Yoga d'Évian

YOGA NIDRA

Selon la tradition védique

Martine Texier



16-17 sept. 2017



YOGA DE L'ÉNERGIE

YOGA NIDRA

"Le Yoga Nidra selon la tradition védique", nous dit Swami Veetamohananda, "c'est faire l'expérience d'un état dans lequel nous ne sommes plus conscients des indriyas et de tous les "ismes" pour être l'égo connecté à la Pure conscience."

"Le Yoga Nidra est une méthode qui permet de se retirer dans le silence de l'Absolu. L'intelligence individuelle, l'esprit et les sens fonctionnent pour le grand objectif universel et c'est la sérénité du Soi."

Venez découvrir cette nouvelle méthode très puissante de Yoga Nidra selon la tradition védique, créée par Swami Veetamohananda en octobre 2015.

La pratique de Yoga Nidra commence par une prière ou un mantra. Puis vient la concentration, Dhāraṇa, pour se connecter de différentes façons à la Pure Conscience.

La rotation de conscience se fait avec des Mantras simples pour convertir le corps en conscience.

Puis vient le Prāṇāyāmā avec les 5 Prāṇas.

Le Yoga Nidra se termine par la phase de visualisation avec différentes expériences proposées pour faire l'expérience d'une conscience élevée de Paix et d'Unité en harmonie avec la Source d'énergie pure, d'Amour et de Félicité Infinis. Cette énergie de pure Conscience élimine les impuretés des différents koshas.

L'ENSEIGNANTE

Martine Texier

Élève de Roger Clerc, elle a suivi le cursus de l'école de Yoga d'Évian dès sa création en 1979.

Depuis 1986, elle fait partie de l'équipe enseignante de l'École.

Martine a été directrice de l'école d'Évian et de l'académie ainsi que de l'école EVE «Yoga Maternité Naissance» de 2011 à 2016.

Elle est directrice pédagogique de l'école EVE.

Son goût de la transmission, s'appuie sur une pédagogie sans cesse renouvelée, un enseignement des énergies du yoga en lien avec les grandes traditions et son application dans le quotidien comme un "art de vivre".

Depuis 2013, elle suit l'enseignement de Swami Veetamohananda au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz (77220).

Swami Veetamohananda, moine de la mission Ramakrishna, l'a formée au "Yoga Nidra selon la tradition védique" : méthode qu'il a créée en octobre 2015.



INSCRIPTION

Inscription

Si vous souhaitez vous inscrire, rendez vous sur notre site www.yoga-energie.fr

Si vous ne pouvez pas vous inscrire en ligne, contactez le Secrétariat Yoga Gestion.

Lieux du stage

Côté Lac Évian

531 av de Neuvecelle, 74500 Évian.

Date

16 & 17 septembre 2017

Tarifs

Auditeur Libre

WEEK-END : 173€ + 7€ (ADHÉSION) = **180€**

Adhérent Yoga Gestion

Si vous avez payer les 39€ d'adhésion

WEEK-END : **173€**

Paiement par chèque à l'ordre de Yoga Gestion ou sur le site de paiement sécurisé Paypal

YOGA GESTION

Directeur

PHILIPPE LIATARD

Secrétariat Yoga Gestion

38 IMPASSE DU CONNÉTABLE

38880 AUTRANS

TÉL: 04 76 77 81 33

PORTABLE: 06 52 28 87 35

secretariatyogagestion@gmail.com

Sites internet

www.yoga-energie.fr