

# **GROUPEMENT POUR LA PRATIQUE DU YOGA**

**7 rue de la Casernette - 30900 NIMES**



## **« RETROUVONS LES FONDAMENTAUX DU YOGA »**

**Stage organisé au CART à Sommières**

**9 et 10 décembre 2023**

**Animé par Bernadette Baronnet**

Devant la diversité et la multitude des formes de yoga proposées, il semble important et intéressant de découvrir ou retrouver les principes fondamentaux du yoga, tels qu'ils sont transmis dans les textes de la tradition.

Bien entendu, le yoga c'est l'adaptation (à chaque personne, à la saison, au moment de la journée....) mais qui doit être faite sur la base de principes immuables que sont :

- ✚ Des exercices appropriés
- ✚ Une respiration correcte et bénéfique
- ✚ Une relaxation parfaite
- ✚ Une pensée positive
- ✚ Une pratique méditative

pouvant être appliqués dans la vie quotidienne.

Le yoga, en effet, n'est pas qu'une pratique sur un tapis mais une prise de conscience personnelle autant de son corps que de son esprit pour aller vers un bien-être dans le respect de chacun.

Au cours de ce stage, en nous appuyant sur les textes de la tradition, nous aborderons chacun de ces principes fondamentaux à travers des ateliers et des pratiques à la fois simples et profondes, accessibles à tous.

Déroulement du stage :

Samedi :

14h : accueil

Au cours de cette après-midi :

- Nous parlerons d'abord des postures dans la tradition
- Un atelier nous permettra de comprendre comment aborder et adapter une posture selon ses possibilités
- Nous terminerons par une mise en pratique dans une séance guidée.

Dimanche :

La journée débutera par une séance d'éveil

Après le petit déjeuner,

- nous parlerons de la respiration dans la tradition
- Un atelier nous permettra d'approfondir les techniques respiratoires
- Mise en pratique avec une séance guidée.

Après le déjeuner

- Nous parlerons du cheminement de la pensée à la méditation
- Un atelier permettra à chacun de trouver « sa posture » qui favorisera cette approche mentale du yoga
- Mise en pratique avec une séance guidée.

Toutes les séances feront appel au corps, au souffle et au mental, en privilégiant l'un ou l'autre en fonction des ateliers.

Chacune se terminera par un temps de relaxation.

### **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Nous serons accueillis en pension complète au CART, 31 rue Emilien Dumas à Sommières, du samedi 9 à 14h au dimanche 10 à 17h.

L'hébergement se fait en chambre double ou particulière avec sanitaire privé. Les draps et linge de toilette sont fournis.

### **TARIFS (hébergement et enseignement) :**

- Chambre double : 126 €
- Chambre particulière : 147 €

**INSCRIPTION AVANT LE 10 NOVEMBRE 2024**

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

**A renvoyer**

**AVANT LE 10 NOVEMBRE**

par mail : [centremandala.yoga@outlook.fr](mailto:centremandala.yoga@outlook.fr)

par courrier : groupement pour la pratique du yoga, 7 rue de la Casernette 30900 - NIMES

NOM :

Prénom :

Adresse Mail :

Tél. portable :

Personne à prévenir en cas d'accident :

Je m'inscris au stage proposé par le G.P.Y. les 9 et 10 décembre 2023 à Sommières.

Je souhaite une chambre

- Double
- Particulière
- 

Je verse un acompte de 50€ qui me serait remboursé en cas d'annulation par l'association GPY.

Merci d'indiquer vos éventuelles allergies alimentaires.

Fait à Nîmes le :

Signature :