



## GROUPEMENT POUR LA PRATIQUE DU YOGA

STAGE RESIDENTIEL A SETE  
18 ET 19 MARS 2023

### « PROMENADE AU CŒUR DES POSTURES » Animé par Bernadette Baronnet

Les postures de yoga ont été transmises par la tradition indienne. Leurs noms et leurs représentations évoquent des images, des végétaux, des animaux...S'y trouvent associés des couleurs, des légendes, des sons.

A travers elles se révèlent l'histoire de Sages, des Divinités ou des Animaux Sacrés qui ont transmis leur nom à des positions. Vous pouvez être Vasistha, le Sage qui pratiquait assidument le yoga, Virabhadra, la fureur incarnée de Shiva ; vous pouvez être scorpion, vache, grenouille ; pont, roue, charrue ; vous pouvez être arbre, lotus....

Au cours de ce stage, vous découvrirez la face cachée de plusieurs postures, vous permettant au fil des pratiques et des mythes de découvrir leur signification, leur but et leur intention.

Vous découvrirez que le yoga, comme le mythe, vous apprend à mieux vous connaître pour mieux vous épanouir.

Sans « intellectualiser » le yoga, en associant à la position du corps une image et une symbolique, la pratique est éclairée d'une façon différente, s'ouvre à des perceptions et des sensations souvent inconnues.

---

Ce stage se déroulera



Au domaine du Lazaret,  
223 rue du Pasteur Lucien Benoit  
à Sète

L'hébergement est proposé en chambres individuelles ou doubles avec sanitaires privés.  
Les draps et linge de toilette sont fournis.

Participation financière  
Pour l'hébergement, l'enseignement et la documentation :  
CHAMBRE PARTICULIERE : 287 € - CHAMBRE DOUBLE : 262 €

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Stage au Domaine du Lazaret à Sète**

Animé par Bernadette Baronnet

**A retourner**

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

**Ou au**

**Groupement pour la Pratique du Yoga  
7 rue de la Casernette – 30900 NIMES**

**AVANT LE 25 février 2023**

**NOM :**

**Prénom :**

**Adresse mail :**

**N° de tél. portable :**

**Personne à contacter en cas d'accident :**

**Participera au stage organisé à Sète par le G.P.Y. les 18 et 19 mars 2023 et verse un acompte de 100 € qui me sera remboursé en cas d'annulation par le G.P.Y.**

Je désire une chambre :

- Particulière :
- A deux (indiquez éventuellement le nom de la personne avec qui vous souhaitez la partager) :

Merci de mentionner vos éventuelles allergies alimentaires dont le centre s'efforcera de tenir compte dans la mesure du possible.

Fait à Nîmes le

Signature :

