

RETRAITE DE YOGA

du vendredi 12 janvier au soir au mercredi 16 janvier 2024 (5 jours)
Animée par Sreemati

Ces quelques jours de pratique nous permettront de toucher à toutes les dimensions de l'être : physique, psychique et énergétique, portés par l'énergie d'un lieu aux vibrations puissantes.

L'immersion au cœur d'un Ashram est une opportunité pour aborder les différentes formes de yoga :

1. le **Karma Yoga** à travers le service désintéressé.
2. le **Bhakti yoga** avec les chants dévotionnels et la récitation des 1000 noms de la Mère divine.
3. le **Jnana yoga** avec les enseignements et la méditation.
4. le **Raja yoga** avec la pratique des postures, du pranayama et de la concentration.

La pratique de ce stage sera dédiée aux cinq éléments qui nous habitent et nous entourent :

- La TERRE qui nous guide vers l'enracinement : développer stabilité et travailler nos appuis.
- L'EAU qui nous enseigne la connexion et la fluidité : développer souplesse et légèreté.
- Le FEU qui nous offre énergie et confiance : apprendre à nous dépasser.
- L'AIR qui élève notre conscience au niveau du cœur : s'ouvrir au monde et se connecter à la joie.
- L'ÉETHER qui nous fait prendre conscience de l'infini qui réside en nous : contacter notre dimension subtile.

Nous y aborderons :

- Les postures fondamentales du hatha-yoga .
- Différentes salutations selon l'élément concerné.
- La conscience du souffle
- Les différents pranayamas (exercices de respiration).
- Le travail sur les centres énergétiques.
- Les mantras..

Comment s'inscrire : par mail à centreamma@etw-france.org ou téléphone au 02 37 37 44 30 (permanence de 11h à midi).