



AMMA
France
etw France

Svadhaya yoga

exploration, connaissance et transformation de soi.

du 20^(18h) au 25 février^(14h) 2024

Centre Amma, Ferme du Plessis, Pontgouin (28)

« *Se nourrir d'Amour :
s'attacher, se détacher, se Relier* »

« *Pour vivre et se développer, le corps
doit être nourri convenablement.*

*Pour s'épanouir, l'âme elle, a besoin
d'amour. L'amour est encore plus
nourrissant pour l'âme que ne l'est le lait
maternel pour le bébé »*

Amma, ' La voix éternelle '



Dans le cadre du centre *Amma*, et avec le soutien de Swamini Amrita Jyoti Prana, représentante d'Amma en France, nous proposons aux personnes engagées sur la voie d'Amma, un nouvel espace de Travail sur SOI, en lien avec les enseignements.

En tant qu'être humain, notre existence, le fait de vivre notre vie, cette vie, prend forme chaque jour au contact du monde, visible ou invisible, de son environnement, de l'autre, des autres. Plus largement, nous pouvons ainsi dire **qu'un être vivant est un être de relation**.

Nos formes évoluent ainsi à travers le temps et l'espace, suivant la courbe de toute manifestation, du commencement et de la fin, elles naissent et meurent, faisant de « nous » des êtres changeants, mouvants, éphémères.

Tout irait pour le mieux dans le meilleur des mondes qui ne serait plus remis en cause, si nous entrions, comme nous y invite Amma, et tous les enseignements spirituels notamment védiques, dans **l'Acceptation pure et simple de cet état de notre condition relative et interconnectée**, et nous nous révélions dans la Conscience, notre Nature profonde, ou Tout EST, L'Amour EST, nous détachant de toute forme, de la pensée à l'objet, de toute idée même de réalité extérieure plutôt que de nous identifier à nos formes par nature conditionnelles et relatives.



Cependant nous observons chacun-e qu'en nous, **en notre vie psychique**, notre âme, notre cœur humain, **les réalités des mondes matériel et spirituel sont sans cesse en ballotement**, parfois même clivées : dimension horizontale de notre existence humaine et les besoins inhérents à son épanouissement d'une part, et souffle « vertical » de l'esprit, la conscience qui nous traverse, et nous dépasse, d'autre part.

Ce tiraillement se manifeste en inconforts, troubles, écueils, difficultés, scléroses, entraves, voire drames, toutes sortes d'obstacles au long fleuve tranquille de l'illusion de nos projections égotiques...

Le Travail de Connaissance de Soi nous invite à mettre le projecteur sur ce lieu **d'alchimie de l'âme** en notre cœur, où nous éprouvons sensiblement notre existence dans la relation au monde, invités par la Vie à intégrer, et métaboliser cette expérience. Entre identification, attachement et détachement, il s'agit alors de la **transcender dans notre propre corps - âme conscience individuelle**, au son du souffle de l'esprit, pour pouvoir se nourrir, être nourris, infiniment, d'Amour et nous épanouir.



Soutenu par le rythme et les pratiques de l'ashram, l'observation bienveillante ensemble de ce qu'il se passe à chaque instant de nos co-présences et rencontres, dans nos expérimentations et partages, nous permettra de repérer nos réactions, crispations égotiques, résistances traumatiques, qui entravent le bon déroulement en nous de ce process nécessaire « se nourrir d'amour », nous laissant coincés dans les « plis » de notre personnalité, notre caractère, notre refuge égotique.

Nous chercherons également ensemble à travers vos expériences à clarifier notre rapport à « l'amour », et selon, notre quête d'amour, de l'amour attachement fusionnel à la compassion, l'Amour universel, dans une respiration constante entre le Soi et « maya, le monde des illusions ».

MODALITES

Stage en résidentiel intégré à la vie du centre est réservé aux personnes dans la voie d'Amma. Inscriptions Ouvertes ! Nombre de participants maximum : 18.

Tarif stage: 215€

Hébergement pension complète : 33 €/jour

La pratique intégrative d'observation de soi est un acte impliquant individuellement, de pleine authenticité avec soi-même et les autres, qui nécessite de prendre l'entière responsabilité de son vécu, afin de sortir du paradigme duel bourreau, victime, sauveur. **Cette session sera réservée aux personnes ayant déjà effectué un stage Svadhyaya yoga au préalable.** Votre participation sera également comme précédemment validée après lecture du questionnaire ci joint à remplir et renvoyer à Jagadamba.

Pour les personnes nouvelles interpellées par cet espace d'exploration de Soi et souhaitant éventuellement rejoindre une prochaine retraite (juillet, novembre 2024 , Février 2025 etc), nous vous invitons à participer à un stage préalable « **Fondamentaux de la pratique** » qui sera mis en place à cet effet le **22 au 24 mars 2024 au centre Amma.** Cette session (à revisiter éternellement !) sera également ouverte aux personnes déjà venues selon les places disponibles.