

« La connaissance mène à l'unité
comme l'ignorance conduit à la diversité »

Ramakrishna

« Y a-t-il quelque chose qu'il faille davantage enseigner
que l'unité de l'Univers et la foi en soi-même ? »

Vivekananda



Tarif: 120 €

Pension complète, chambres avec sanitaires à l'étage, draps et serviettes fournis.

Accueil 16h le vendredi - 1ère séance à 16h30

Fin 16h le dimanche

Reçu : pour obtenir un reçu, joindre une enveloppe timbrée à votre adresse.

Annulation :

- en cas d'annulation de la formation de notre part : l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.
- en cas d'annulation écrite de votre part (annulation impossible par téléphone) :
 - plus de 2 semaines avant le début du stage, une somme forfaitaire de 20€ pour frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné
 - moins de 2 semaines avant le début du stage, l'acompte sera conservé par le CVR
- Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.
- Tous les dossiers d'annulation sont régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

*Le pass sanitaire est obligatoire
et le respect des gestes barrières est demandé à
l'ensemble des participants.*

Le CENTRE VEDANTIQUE est situé à 30km de Paris (est).

Il est facilement accessible en :

RER E (gare Haussmann St-Lazare - gare du Nord)

TGV (gare Marne-la-Vallée) ou VOITURE (autoroute A4)

Venir en RER : par la ligne E depuis Paris, au départ de la Gare Haussmann-St Lazare ou de la station Magenta-Gare du Nord, prendre la direction de Tournan. En descendant à Gretz-Armainvilliers, emprunter la passerelle « sortie rue d'Alsace ». Une fois sur la rue d'Alsace, dirigez-vous pendant 50 mètres vers la droite à travers le parking jusqu'au Bd Romain Rolland. Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare.

Venir en voiture : au départ de Paris, prendre l'autoroute A4 (direction Metz-Nancy) sur une vingtaine de km jusqu'à la sortie Gretz/Tournan (D471). Continuer sur cette route pendant une dizaine de km. Puis prenez la direction « Gretz centre » au 2ème feu (ignorez la direction au 1er feu). Le Centre est situé sur la gauche après l'entrée de la ville, au 64 bd Victor Hugo. Entrée et parking au 1 bd Romain Rolland.



du 10 au 12 décembre 2021

YOGA Pratique Devenir AUTONOME

dans sa pratique de yoga

avec Virginie Zajac



CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

64, bd Victor Hugo, 77 220 Gretz

Tél. 01 64 07 03 11 - Fax 01 64 42 03 57

contact@centre-vedantique.fr

www.centre-vedantique.fr

Devenir autonome dans sa pratique de yoga

A l'approche des vacances, de fin de saison ou de l'absence de leur professeur, beaucoup de pratiquants se demandent comment continuer à pratiquer. Ce stage s'adresse à tous ceux qui souhaitent acquérir de l'autonomie dans leur pratique afin de pouvoir pratiquer n'importe quand, n'importe où et avec n'importe quelle condition physique (ou presque).

Les principaux obstacles à l'autonomie sont :

- le manque de confiance en soi
- les fausses croyances

Vous pensez :

- ne pas connaître assez de postures ou de pratiques
- ne pas les pratiquer correctement
- ne pas savoir quoi faire : les organiser...

Nous travaillerons sur ces tous ces axes pour vous permettre de dépasser ces obstacles et développer votre pratique personnelle.

Nous explorerons également les mantra, les pranayama, la méditation, la relaxation... pour créer un cadre de pratique cohérent et adapté.

Une pratique minimum d'un an de yoga est requise.



Virginie

pratique le yoga depuis 20 ans et l'enseigne depuis plus de 10 ans. Formée en 4 années à l'École de Yoga André Van Lysebeth, elle intègre l'équipe des animateurs de Radio Gandharva Gana et crée Yoga 5/5, une chronique de 10 minutes. Cette année elle présente Le Corps en yoga, 20 à 30 min

hebdomadaire autour de pratiques de yoga exploratoires, simples et accessibles. Ces deux mots clés guident son enseignement. Décrypter, expliquer, simplifier, adapter... pour que le yoga s'inscrive dans le quotidien de chacun. Depuis 2016, elle est présidente bénévole de la FIDHY (Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga). Depuis 2020, elle est présidente bénévole de l'UEY (Union Européenne de Yoga).

Merci d'amener :

- vos tapis, coussins (le centre ne pourra pas les mettre à disposition ou disponibles à la boutique en cas d'oubli),
- du papier et des crayons pour écrire et dessiner.

PROGRAMME INDICATIF

tous les jours

6h Office du matin (méditation, chants de mantra, lecture d'enseignements)

8h00 Petit déjeuner

8h30 Karma yoga*

12h00 Déjeuner

12h30 Karma yoga*

16h30 Pause thé

18h-19h Office du soir (méditation silencieuse et chants

19h30 Dîner

20h00 Karma yoga*

** les temps de karma yoga sont nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épluches, nettoyage...)*

Vendredi 10 décembre

16h Accueil des participants
16h30-17h30 Présentation du stage et bilan des pratiques connues
20h30 Bilan - suite

Samedi 11 décembre

7h15 Éveil corporel
9h30 - 11h30 Pratiques selon le moment (journée, saison, émotions...)
14h30-16h30 Pratiques et condition physique
17h-18h Composition de séance - I
20h30-21h30 Programme du soir

Dimanche 12 décembre

7h15 Éveil corporel
9h30 - 11h30 Composition de séance - II
13h30 - 14h45 Questions et réponses
15h-16h Conférence sur l'autonomie
16h Fin de stage



Bulletin d'inscription

Devenir autonome dans sa pratique de yoga

NOM

Prénom

Adresse

CP Ville

Pays

Téléphone

Mail

Tarifs séminaire : 120€ en interne (pas d'externe)

Accueil la veille au soir à partir de 16h avec une première séance à 16h30. Fin de stage le dimanche à 16h.

10 au 12 décembre 2021

- Je joins mon chèque d'acompte de 50% soit 60 € à l'ordre du CVR
- Je souhaite un reçu et je joins une enveloppe timbrée à mon adresse.

**Le passe sanitaire est obligatoire.
Les gestes barrières restent en vigueur.**

N'oubliez pas votre tapis et votre coussin.

**Envoyez votre bulletin et le règlement au CVR
64 bd Victor Hugo
77220 Gretz-Armainvilliers**

