



### **Pour mémoire...**

**Quel tarif ?** Séminaire en résidentiel : 120€

(en cas de non-ouverture du centre par suite des décisions gouvernementales, le séminaire sera adapté à des sessions en ligne au tarif de 60€).

**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€ sera conservée
  - moins de 2 semaines avant le début du stage : l'acompte sera conservé
- Toute formation démarrée puis interrompue du fait du participant ne droit à aucun remboursement.
- Tous les dossiers d'annulation sont régularisés dans le mois qui suit votre annulation.

*Le respect des gestes barrières est demandé à l'ensemble des participants : port du masque (ne les oubliez pas), utilisation du gel hydroalcoolique, distanciation...*

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

**Il est facilement accessible en :**

**RER E (gare Haussman 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.

**séminaire**  
**6 - 8 août 2021**

# **YOGA Pratique**

## **Devenir autonome**

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.f

## YOGA pratique, devenir autonome

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.

**Merci d'amener vos tapis, coussins, du papier et des crayons pour écrire et dessiner.**

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 de pratiques de yoga 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.



## PROGRAMME

### - vendredi 7 août -

16h Accueil des participants  
16h30-17h30 Présentation du stage et bilan des pratiques connues  
19h30 Dîner  
20h30 Programme du soir (à définir)

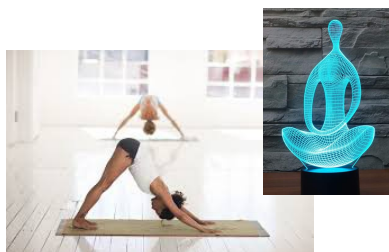
### - samedi 8 août -

6h Méditation  
7h15 Éveil corporel  
9h30 - 11h30 Bilan (suite) et pratiques selon le moment de la journée, la saison  
12h Déjeuner  
14h30-16h30 Pratique et condition physique  
17h-18h Composition de séance - I  
19h30 Dîner  
20h30-21h30 Programme du soir (à définir)

### - dimanche 9 août -

6h Méditation  
7h15 Éveil corporel  
9h30 - 11h30 Composition de séance - II  
12h Déjeuner  
13h30 - 14h45 Questions et réponses  
15h-16h Conférence sur l'autonomie  
16h Fin de stage

Le programme inclura des temps de karma yoga nécessaires au fonctionnement de l'ashram (vaisselle, épiluches, nettoyage...)



## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

CP .....

Ville .....

Pays .....

Téléphone .....

Mail .....

### Séminaire :

**Yoga Pratique, devenir autonome dans sa pratique  
6-8 août 2021**

Séminaire en résidentiel : 120€

(en cas de non-ouverture du centre par suite de décisions gouvernementales, le séminaire sera adapté à des sessions en ligne au tarif de 60€).

- Je joins mon chèque d'acompte de 60 € - à l'ordre du CVR
- Je souhaite un reçu et je joins une enveloppe timbrée à mon adresse.
- Je m'engage à respecter les gestes barrières et la règle-mentation en vigueur : port du masque, utilisation du gel hydroalcoolique, distanciation...

**Renvoyez votre bulletin et le règlement au CVR**

**64 bd Victor Hugo  
77220 Gretz-Armainvilliers**

