

Le thème du stage

Le texte de Patanjali sur le yoga nous donne une base de réflexion solide pour comprendre ce qui motive et soutient nos actions.

L'unique terrain temporel dans lequel se déroule l'action est le présent. Lorsque l'action est passée, la mémoire peut la retenir et lorsqu'elle n'est pas encore advenue, l'imagination en façonne une représentation pour le mental.

La vie quotidienne est faite de gestes et de rythmes auxquels nous nous sommes adaptés et peut-être aussi habitués. Nous avons mis en place tant d'habiletés dans ces gestes que nous nous sentons libres de rêver ou de poursuivre nos pensées tout en faisant autre chose.

Dans ce ballet quotidien, souvent, l'attention au moment présent est reléguée à plus tard, par exemple, quand nous retrouverons notre pratique posturale et respiratoire pour, enfin, goûter l'instant.

Il est possible de porter une certaine attention à la nature des pensées qui occupent le champ du mental au cœur du quotidien et d'en faire une voie de connaissance de soi-même qui pourra enrichir et soutenir nos projets puis nos actions.

Le déroulement du stage

Il se fait sur 6 jours. Arrivée le samedi 3 juillet, accueil à partir de 14h00, début du stage à 15h30 jusqu'à 19h30. Tous les autres jours, 7 heures d'enseignement par jour réparties entre pratiques, théorie et ateliers avec pratique facultative avant le petit déjeuner à 7h00, puis reprise à 9h30 jusqu'à 12h30. L'après-midi, reprise de 17h00 à 20h00. Le jeudi 8 juillet, départ après le déjeuner.

Les modalités pratiques

Le stage a lieu en Ardèche dans un cadre convivial et approprié. Anna Boulieu, assistée d'Evelyne, vous propose une cuisine savoureuse adaptée à la pratique du yoga.

Le logement se fait en chambre double. En dehors des temps de stage vous pourrez profiter du jardin et de la campagne, de la piscine avec balnéo, ou de soins avec Anna : hammam, spa, massages ayurvédiques. La salle de pratique, spacieuse est équipée de tout le matériel nécessaire.

Coût du stage : 560,00 €

Enseignement 300,00 €

Hébergement 260,00 €

Pour s'inscrire

Remplir le bulletin d'inscription ci-dessous et l'envoyer à l'Ecole Marseillaise de Yoga avec un chèque d'acompte de 300,00 € libellé à l'ordre d'E.M.Y. Ce chèque d'arrhes ne sera pas remboursé en cas de désistement survenant dans la période de 45 jours avant le début du stage. Une convocation avec l'itinéraire vous sera envoyée avant le stage.

.....

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel fixe et mobile :

Email :

Souhaitez-vous un reçu ? oui non

Date et Signature :

Les intervenantes

« Il trouve extraordinaire, même dans l'ordinaire de son existence quotidienne, de sentir le sol sous ses pieds, et le mouvement de ses poumons qui s'enflent et se contractent à chaque respiration, de savoir qu'il peut, en posant un pied devant l'autre, marcher de là où il est à l'endroit où il veut aller. Il trouve extraordinaire que, certains matins, juste après son réveil, quand il se penche pour lacer ses chaussures, un flot de bonheur l'envahisse, un bonheur si intense, si naturellement en harmonie avec l'univers qu'il prend conscience d'être vivant dans le présent, ce présent qui l'entoure et le pénètre, qui l'envahit soudain, le submerge de la conscience d'être vivant. Et le bonheur qu'il découvre en lui à cet instant est extraordinaire. Et qu'il le soit ou non, il trouve ce bonheur extraordinaire. »

Paul Auster
L'invention de la solitude

SANDRA ERMENEUX enseigne le yoga depuis 1985. Elle propose un approfondissement du yoga en théorie et en pratique, en stage d'été résidentiel depuis 10 ans.

Membre du Collège des Formateurs de l'institut Français de Yoga, elle a animé une première promotion de quatre ans qui s'est terminée en septembre 2009, une seconde promotion de quatre ans est en cours.

Imprégnée de culture indienne depuis de nombreuses années par son parcours de danseuse de Bharata Natyam (danse classique de l'Inde du Sud qu'elle a étudié à Pune avec le maître Sucheta Chapekar), elle enseigne par ailleurs les bases de la musique carnatique.

KINGA SAMBORSKA est danseuse, chorégraphe et professeur de danse contemporaine diplômée d'état. Elle est en cours de formation de yoga avec Sandra.

Kinga travaille continuellement avec des personnes venant d'horizons différents : danseurs, musiciens, plasticiens. Elle s'intéresse essentiellement à l'improvisation qu'elle développe au sein du collectif Artmacadam. L'imaginaire, l'écoute, les états du corps, l'expérimentation sensorielle font partie de son vocabulaire.



Stage de Yoga Du 3 au 8 juillet 2010

SANDRA ERMENEUX
KINGA SAMBORSKA

Le yoga, une
pratique de
réflexion et
d'action qui améliore
notre vie quotidienne

A St Paulet de Caisson
En Ardèche
Chez Anna Boulieu

Renseignements et inscriptions E.M.Y Sandra
Ermeneux 46 Bd Ollivary, Villa Ollivary Bât A 13008
MARSEILLE 04 91 77 51 71/ 06 10 96 78 04
ecoleyoga13@orange.fr / www.emyoga.fr