

Bulletin d'inscription

A renvoyer avant le 15 mars 2020

à François Lainé
13 rue Alexis Guillier 49000 Angers

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

vosre Mail :

vosre tél. :

En cas d'urgence

tél :

Je joins mon chèque d'acompte 125 € :

Banque

n°

à l'ordre de « Association HOBO »,

et le complément le mardi 22 avril.

Je reconnais avoir pris connaissance du cadre pratique du séjour. *

Date

Signature

Lieu

Centre TRIPOURA

le Vieux Salydieux 85320 Bessay

02 51 97 27 40

www.tripoura.com

12 km de la gare de Luçon
25 km de La Roche/Yon

*Les places étant limitées,
ne tardez pas à vous inscrire avant le 15 mars.*

Arrivée : mercredi 22 avril à partir de 18h
réunion d'accueil 19 h 30
Début de la retraite : jeudi 23 avril matin,
Fin de la retraite : dimanche 26 avril à 17h

Renseignements

Association HOBO YOGA

hoboyoga@gmail.com



DJY YOGA
FORMATION PROFESSEUR YOGA



Nous vous invitons à prendre contact avec

François LAINE : 06.19.54.66.79
Jean-Yves DEFFOBIS : 06.31.75.69.79

Retraite de Yoga



*« Pas à pas
vers le chemin de
l'Intériorité »*

Du **23** au **26** avril 2020

avec Jean-Yves DEFFOBIS

dans la lignée de TKV Desikachar

06.19.54.66.79

Qu'est-ce que c'est q'une retraite ?

Un moment de décompression pour accueillir le nouveau.

Rendre le corps plus léger,
Entrer humblement en relation avec l'essentiel, cette part si souvent négligée dans nos quotidiens chahutés.

Pour y participer ayez un réel désir de vivre quelque chose de nouveau, s'autoriser à «cesser de vouloir faire» en partant de l'intérieur de soi.

Jean-Yves vous accompagnera tout au long de cette retraite.

Le coût forfaitaire de 365 euros comprend :

- l'enseignement, guidage / transmission,
- l'hébergement arrivée mercredi 22 avril à partir de 18 h au dimanche 26 avril à 17 h.
- la restauration (petit déjeuner, repas du midi et du soir)

Si vous souhaitez retenir votre place et vous y inscrire, un acompte de 125 euros vous sera demandé.

Pour tout désistement sans motif après le 15 avril 2020, la somme de 125 € sera conservée.

Emploi du temps *

6:30 - méditation silencieuse dans la salle,
7:00 à 8:00 pause petit déjeuner,
8:00 à 9:00 - méditation de groupe dans la salle,
9:00 à 11:00 atelier réflexion sur support,
11:00 à 12:00 - méditation support
12:00 à 13:00 pause déjeuner,
13:00 à 14:30 repos,
14:30 15:30 atelier de groupe dans la salle,
15:30 à 17:00 sons et chants védiques - méditation,
17:00 à 18:00 pause
18:00 à 19:30 enseignement et méditation,
19:30 à 20:30 pause repas
20:30 à 21:00 - méditation silencieuse dans la salle,
21:30 repos

Le Cadre de la pratique (Sadhana) *

Le fondement de la pratique est *sīla*, l'auto conduite (*yama - niyama*). *Sīla* assure une base pour le développement de la purification de l'esprit et la concentration. Alors l'énergie source *Prāṇasāya* peut être accueillie ...

Tous les inscrits doivent consciemment s'engager pendant la durée du séjour; à respecter les préceptes des *Yama* :

- Respecter le vivant ;
- Pacifier l'espace de l'autre ;
- Appliquer la modération en toute chose ;
- Demeurer authentique ;
- S'abstenir de consommer tout produit intoxicant.
- S'abstenir de manger entre les repas .

Le Vieux Salydieux

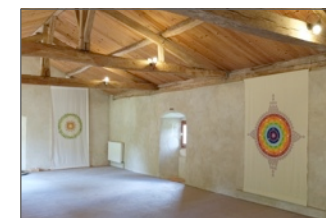


est un lieu, au cœur de la nature, pour des promenades ressourçantes.

Les jolies bâtisses sont entourées de jardins cultivés.



Les pratiques se dérouleront dans une belle salle lumineuse.



Pour des compléments d'informations sur cette retraite et pour vous y inscrire,

contactez
le 06 19 54 66 79