

5^{ème} édition

Samedi **28 mars** 2020

À l'Espace du Parc

VICHY fête le YOGA

La gratitude

"5 ateliers"

2 Conférences

Soirée spectacle musical



Pratiquants ou débutants, cette journée est accessible à tous!!

Le programme

7h30.....	Accueil des participants
8h15-8h45..	Méditation (atelier facultatif)
9h00.....	Mot de bienvenue à l'amphithéâtre
9h30.....	1 ^{er} Atelier
10h45.....	Pause
11h00.....	2 ^{ème} atelier
12h15.....	Repas au self
14h.....	3 ^{ème} atelier
15h15.....	Pause
15h30.....	4 ^{ème} atelier
16h45.....	Pause
17h00.....	Conférences
18h30.....	Pause
19h00.....	Cocktail dinatoire à l'accueil
20h45.....	Spectacle à l'amphithéâtre

Apportez une tenue souple et confortable, coussin, plaid et tapis

Spectacle musical

Naren and Sarada duo de musique spirituelle et dévotionnelle. Le groupe vient de sortir son 2^{ème} album et tourne depuis plus de 10 ans à travers le monde. Dédié à la vie spirituelle et au yoga, ils ont joué pour de nombreuses Ecoles et Fédérations de yoga et festivals. Engagé dans l'harmonie des religions, le groupe s'est produit lors de manifestations importantes :

Toutes nos informations sur : www.narensarasada.com
Notre actualité : <https://www.facebook.com/narensarasada/>

Informations et Inscriptions

- **Tarifs : 100€** (possibilité de payer en 2 fois)
- Paiement par **chèque** à l'ordre de « *Yoga & Partage* » à poster avec le coupon avant le 20 mars 2020 à l'ordre de :

Association Yoga & Partage - Santa Esnault
17 rue des fleurs 03300 CREUZIER LE VIEUX

Les chèques seront encaissés après le stage.

En cas de désistement : passé le 1^{er} mars, abandon de la moitié du règlement et passé le 20 mars, abandon de la totalité de la somme.

- **Les groupes** : à votre arrivée et après validation de votre inscription, vous recevrez un badge avec la couleur du groupe auquel vous appartenez. Attention, ne le perdez pas, il est votre pass pour toutes les activités, les repas et le spectacle.
- **Hébergement** : possibilité de réserver une chambre sur place (à partir de 12€/personne hors taxe de séjour)Réservation au 04 70 58 76 49.....

- H** Self
- H** Hébergement
- P** parking

Espace du Parc (au centre omnisport)
Route du pont de l'Europe 03206 VICHY
Coordonnées GPS: 46°08'25.9"N / 3°24'22.9"E

Pour plus de renseignements

Yogaetpartage@gmail.com
Dominique David 06 82 21 64 12

www.vichyoga.fr

Nos partenaires



Nous sommes enchantés de vous convier à cette 5^{ème} édition de « Vichy fête le yoga ». Un grand moment de partage autour du yoga selon différentes approches, sur le thème de : « La Gratitude ».

Nous vous proposons 5 Ateliers

Yoga des yeux (pour tous)

Le yoga des yeux est une pratique bénéfique pour protéger ses yeux, améliorer son acuité visuelle, diminuer les fatigues oculaires, les irritations et les maux de tête. En prenant conscience de l'influence du mental et des émotions sur la vue, cette tradition multimillénaire constitue également un moyen simple et agréable de les apaiser pour harmoniser notre corps. La pratique est accessible à tous et trouve naturellement place au quotidien.

Animé par **Hélène Chandra**

Née en Inde, où elle retourne régulièrement, elle enseigne le yoga dans une perspective de bien-être intégral. Elle s'appuie en France sur l'enseignement donné à l'Open University Tapovan Yoga & Ayurveda, intégrant les nombreuses dimensions du yoga (postures, associé à la respiration, yoga du son, du souffle, des mantras, visualisation, relaxation, nidra), dont le yoga des yeux fait pleinement partie, mais aussi le zen, le kinomichi, la calligraphie...

Vin yoga « Voyage en corps inconnu »

A mi-chemin entre la méditation et le Ha-Tha yoga, cette pratique posturale relativement récente porte en elle la richesse du Tao. Chaque posture (principalement au sol) est tenue un minimum de 3 minutes, un temps nécessaire pour laisser les muscles se mettre au repos et vous permettre de contacter en profondeur les parties les plus subtiles de votre anatomie : fascias, tendons, tissus conjonctifs, os... Au fil de la pratique, le corps se déploie, l'esprit (re)trouve le chemin de la paix. En s'offrant la possibilité de ne rien faire, tout l'être gagne en légèreté et en confiance.

Animé par **Catherine Saurat-Pavard**

Formée au yin yoga par Biff Mithoefer, elle enseigne à Paris et Bordeaux. Sa voix douce et chaleureuse, vous portera à travers la lecture de différents textes dans le cocon sonore créé pour l'occasion. Elle vous convie au cours de cet atelier à un moment de découvertes intérieures en corps inconnu. Pour plus de confort : prévoir un plaid et un coussin.

Yoga du cœur « Découvrir les diverses résonances de la Gratitude selon nos niveaux de Conscience »

Le souffle et la beauté de la Gratitude dépendent de nos degrés de conscience. Car nous habitons une maison complexe : la Conscience, qui intègre nos éléments de base (émotionnel, mental, ego). A ce niveau ordinaire la Gratitude est fade, sans grande valeur. Alors qu'à l'étage supérieur la Gratitude prend toute sa beauté, profondeur et nourrissante. L'atelier nous proposera des pratiques progressives, jusqu'à intensifier la Gratitude en nous.

Animé par **Dominique Ramassamy**

En 2004 il a fondé la méthode YOGA DU CŒUR : exploration de son être et Connaissance de soi. Une méthode d'action sur l'intérieur de la Conscience : mental, émotions, ego. Soit. Un cadeau de la Vie : tout est déjà en nous. Tout se réalise par la persévérance et l'intelligence du pouvoir de pensée, qu'il faut combiner avec le chakra du cœur éveillé. Alors nous grandissons en force et confiance, jusqu'à retrouver notre vérité originelle. Là où vibre le « JE SUIS AMOUR – JE SUIS SOURCE DE L'AMOUR ». (Yoga non postural, techniques de méditations actives).

Le yoga de l'énergie « La pratique du Cœur, le Cœur de la pratique »

Tout au long de ces pratiques de Yoga, reliant le Yoga de l'Énergie à la Médecine Traditionnelle Chinoise et aux nouvelles données de la Médecine Quantique, nous chercherons à comprendre pourquoi ces différentes disciplines mettent au centre de leur expérience la dimension d'Ouverture du Cœur et le sentiment profond d'être connecté, relié à plus vaste que soi dans un élan de Gratitude. Et comment cette compréhension-expérience nous amène peu à peu à nous décentrer de notre "moi-je" pour nous ouvrir à une perspective plus altruiste.

Animé par **Roland Cadoz**

Enseigne le Yoga de l'Énergie depuis 35 ans à Bourg en Bresse et dans différentes régions ; titulaire FNEY, formé au Yoga Nidra et au Pranyama dans la voix du Natha Yoga. Diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise, de Kinésiologie et de Psychologie Énergétique. Instructeur de Méditation depuis 30 ans, dans la tradition Boen Dzogchen, rattaché à Tenzin Wangyal Rinpoché et dans la tradition Mahamudra, rattaché à Khempo Deunyeu Rinpoché.

Yoga de l'énergie « Dire OUI et MERCI à la Vie »

Il est clair que c'est dans l'espace du cœur que nous allons pratiquer. Ceinture scapulaire en harmonie avec la ceinture pelvienne. Contact et éveil avec la Force Vitale (bassin-ventre), indispensable pour être dans la Présence. Espace thoracique : respiration et postures d'ouverture, extension de façon à sentir, dans le corps, que la gratitude est une attitude posturale dans le quotidien : accueillir ce qui est et savoir dire merci quels que soient les événements jugés « bons » ou « mauvais » par l'Ego; oser aller au cœur de l'être et voir sa Lumière pour ensuite se placer dans le Cœur (méditation du Cœur de Lumière).

Animé par **Christine HARISTOV**

La pratique du yoga m'a offert tous ces bienfaits depuis une vingtaine d'années. La rencontre avec le yoga de l'énergie en 2001, a été une révélation et un vrai chemin d'intériorité sincère où le ressenti est essentiel et nous ouvre à la connaissance de soi. Enseignant depuis une dizaine d'années et formatrice à l'école de Yoga d'Evian et yoga maternité depuis 2013. Gratitude infinie à nos 4 enfants qui ont été et sont toujours mes guides dans ce chemin de conscience, envers tous mes formateurs, gratitude envers la Vie.

Les Conférences

« La Gratitude ou le pouvoir d'embellir la vie quotidienne »

Animé par **Dominique Ramassamy**

Par nos pensées, paroles et actes, nous activons un espace vibratoire complexe : la maison-Conscience ; dont les pièces ordinaires sont l'émotionnel, le mental, l'ego. Qu'est-ce que la Gratitude pour notre ego ? pour nos émotions, notre mental ? Est-ce la même énergie ? Peut-on trouver la Gratitude dans des situations difficiles, d'échec ou de blocage ? En quoi pourra-t-elle nous aider à sortir de nos contrariétés et souffrances ? Le Yoga du cœur permet d'accéder à l'étage supérieur (de la maison-Conscience) ; alors la Gratitude prend toute sa valeur, apaisante et nourrissante. Elle insuffise une nouvelle énergie, une force intérieure, qui épanouit notre part d'Amour-Lumière au fil de la vie quotidienne.

« Les yeux qui pleurent, qui rient de joie et qui dansent... »

Animé par **Hélène Chandra**

La concentration par le regard est intimement liée à la conduite de l'énergie pour gagner en dynamisme et élargir sa conscience dans une dimension universelle. Communiquer avec un regard éblouissant, un regard radieux, quoi de plus aisé pour établir une relation. Il est reconnu que lorsque nos yeux brillent plus que d'habitude, nous nous sentons particulièrement bien.