

5^{ème} édition

Samedi 18 mars 2023

À l'Espace du Parc

VICHY fête le YOGA

Yoga gratitude

Soirée : spectacle musical

"5 ateliers"

2 conférences



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 dînatoire à l'accueil
20h30.....	Spectacle à l'amphithéâtre

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

* Méditation animée par Caroline ROMANIUK (bols chantants: bain de sons)

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 Écoles 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.narenandsarada.com
Notre actualité : <https://www.facebook.com/narenandsarada/>

Informations et Inscriptions

- **Tarifs : 110€** (possibilité de payer en 2 fois)
- Paiement par **chèque** à l'ordre de « *Yoga & Partage* » à poster avec le coupon avant le 10 mars 2023 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 20 février, abandon de la moitié du règlement et passé le 1er mars, abandon de la totalité de la somme.

• **Les groupes** : dès votre arrivée, nous vous indiquerons le groupe auquel vous appartenez. Les informations sur le déroulement de la journée vous seront indiquées lors du « Mot de Bienvenue.

• **Hébergement** : possibilité de réserver une chambre sur place (à partir de 13€/personne hors taxe de séjour)Réservation au 04 70 59 51 10.....

- H** Self
- F** 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 vous proposons 5 Ateliers

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 vin 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 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, associées 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...

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, profonde 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, Soi. 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).

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 HARISTOY

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. Enseignante depuis une dizaine d'années et formatrice à l'école de Yoga d'Evian et yoga matémité 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.

Entre Pilate et Yoga

De l'éveil articulaire au premier rayon de chaleur musculaire nous danserons entre Pilates et Yoga. Une pratique en conscience avec son corps et ses ressentis au rythme de la respiration. Du tonus des muscles profonds en passant par l'équilibre et la souplesse, cet atelier sera impulsé par la gratitude au (pour le) corps.

Animé par Swanne DAVID GAUTHIER

Formée au sport santé et au Pilates, cette ancienne basketteuse professionnelle enseigne sur le bassin d'Arcachon, Son sourire et sa bienveillance vous accompagneront durant un voyage dans le corps.

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 insuffle 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.

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 ».

PARTICIPANT AU STAGE

Choisissez votre formule coup de cœur (**notée choix 1**)

Indiquez votre choix par ordre de préférence de 1 (formule préférée) à 5
Votre choix sera respecté dans la mesure des places disponibles et en fonction de votre date d'inscription.

Choix (Formule jaune) avec Dominique RAMASSAMY / Catherine SAURAT-PAVART / Hélène CHANDRA / Christine HARISTOY

Choix (Formule rose) avec Catherine SAURAT-PAVART / Hélène CHANDRA / Christine HARISTOY / Swanne DAVID-GAUTHIER

Choix (Formule verte) avec Hélène CHANDRA / Christine HARISTOY / Swanne DAVID-GAUTHIER / Dominique RAMASSAMY

Choix (Formule bleue) avec Christine HARISTOY / Swanne DAVID-GAUTHIER / Dominique RAMASSAMY / Catherine SAURAT-PAVART

Choix (Formule orange) avec Swanne DAVID-GAUTHIER / Dominique RAMASSAMY / Catherine SAURAT-PAVART / Hélène CHANDRA

Choisissez votre conférence (cochez 1 case)

La gratitude ou le pouvoir d'embellir la vie quotidienne

Le yoga des yeux

Invitez famille et amis

•Inscription **Spectacle 15€**

.....personne(s) x 15€ = €

•Inscription **Cocktail + spectacle 30€**

.....personne(s) x 30€ = €

Les bénéfices de cette journée permettront à l'association «Yoga & Partage» de continuer à organiser des stages et conférences afin de les diffuser à un large public

Les « badges et les tickets spectacle » accompagnants vous seront remis lors de votre arrivée, le 18 mars à partir de 7h30.

BULLETIN DE PARTICIPATION

Inscription à partir du **9 janvier 2023**

Vos Coordonnées:

● Nom:

● Prénom:

● Adresse:

.....

● Tél:

● E-mail:

Tarif: **110 €** comprenant:

- 4 ateliers
- Le déjeuner
- Une conférence
- Le cocktail d'atatoire
- Un spectacle

Total inscriptions:

participant au stage + accompagnant(s) éventuel(s).....€

Coupon à découper et à envoyer avec votre règlement avant le 10 mars 2023