

# L'Arbre Céleste Cognac



## Stage de Yoga /17-19 Mars 2023 Equinoxe de Printemps

### PRESENTATION

#### I. Un lieu d'exception :

- Sur la Côte Est de *l'île d'Oléron*, à quelques encablures de *Fort Boyard*, le *Centre Sportif Départemental* de *Boyarville* nous accueille.
- Il bénéficie d'un plan d'eau abrité, d'une infrastructure fonctionnelle, lumineuse dans un parc de 4 hectares entièrement clos, profitant d'un cadre unique, apaisant et d'un climat privilégié.
- Le centre possède un accès direct à la plage comme à la forêt.
- Commerces à moins de 500 mètres pour un dépaysement complet *intra muros*, de par son architecture *Vauban* classé au Patrimoine niché dans la pinède.

#### II. Les atouts :

- 4 espaces distincts: hébergement, réfectoire, vaste espace de yoga, salle de conférence, foyer-bar, clairement délimités.
- des contenus nouveaux repensés autour d'un thème défini
- possibilité de pratiquer avec une vue surplombant la mer
- Accès direct à la mer en groupe ou seul-pratiquer sur la plage, large, inspirante toujours « en eau »

#### III. Orientation du week-end : Un Processus Sensible de Résolution

- LE PROPOS : Détachement-Ouverture-Renouveau
- Expérimenter la «puissance» du yoga contre les obstacles-les mémoires négatives
- THEME : «Le Yoga antidote des 5 Kleshas» (*Tourments, Afflictions*)
- « Reconnaître. Admettre. Détruire la racine des 5 Tourments »
- QUESTION :
- Comment se libérer de la Souffrance (Dukkha) en purifiant le corps physique des 5 formes d'émotions perturbatrices (Kleshas) ? (SutrasYoga de Patanjali)
- MISE EN OEUVRE :
- Une introduction personnelle: Cérémonie de Bienvenue : Bindu et passation du Gayatri Mantra
- Un tempo d'activités différent du quotidien pour booster son biorythme
- Pratiques sur deux jours et demi ( Vendredi 14h30-21h30 -Samedi 6h-21h-30-Dimanche 6h-17h30)
- Rompre les habitudes du Satt' Jardin : nouveaux enchaînements ; nouvelles asanas
- 12h : en 4 séances de Hatha, 3 de Nidra créés pour identifier et anéantir les kleshas
- 3h: Marches silencieuse sur la plage (lever /coucher du soleil : Dhyana-réveil corporel)
- Des pratiques nourries par la force de la mer, la douceur de l'élément « Eau »
- Proximité avec la Nature

## TARIFS

↑ **Prix unitaire par personne : 227€ / personne**

→ Prestations CSD de Boyarville **107€ / personne**

(Hébergement : 37€ ; Repas : 60€ ; Logistique-salle de pratique : 10€)

→ Cours-encadrement-intendance : **120 € / personne**

→ Total : **227€ / personne**

### **Règlement**

→ Règlement en espèces ou en 3 chèques : 2 de **75€** et 1 de **77€**

(mi-décembre ; mi-février ; mi-mars) à l'ordre de *L'Arbre Céleste Cognac*

-----

↑ **Prix unitaire par personne hors association : 250€/personne**

## FICHE D'INSCRIPTION

→ **Inscriptions ouvertes du 7 novembre 2022 au 15 décembre 2022**

→ 1° Veuillez s'il vous plaît, choisir votre formule de nuitées et **INSCRIVEZ VOTRE NOM DANS UNE SEULE COLONNE** du tableau ci-dessous

→ 2° Si vous savez avec quels yogis vous voulez partager la chambrée, **INSCRIVEZ UNE SEULE FOIS LES NOMS de vos binômes ou trinômes.**

Chambre <i>single</i> → « individuelle »	Chambre partagées : → 2 personnes	Chambres partagées : → 3 personnes