



SAMSARA YOGA FRANCE  
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

Vous propose un séminaire  
Dans un lieu enchanteur :

Lundi 29 avril au samedi 4 mai 2024

Autour du thème :

« Le miracle de l'instant présent »



Intervenantes :

Aura Professeur de Yoga diplômée  
Ramatarara Yoga de la Voix

## THEME

« Le miracle de l'instant présent »

« Réalise intensément que l'instant présent est tout ce que tu possèdes »  
Eckart Tollé

Pendant toute la durée de cette retraite nous développerons la notion de l'instant présent pour l'ancrer dans nos réalités et bénéficier de ces bienfaits dès le premier jour du stage.

Pratiques, conseils, apprentissages, marches méditatives seront orientées vers ce sujet pour vivre pleinement le « ici et maintenant » et s'en émerveiller et apprendre à développer les facultés pour y accéder.

S'ancrer dans l'instant présent est un enseignement simple et néanmoins profond qui ouvre à la paix intérieure afin de se sentir plus épanoui dans la vie et relié à ce qui nous entoure.

Au cœur de cet enseignement se trouve la transformation de la conscience : en vivant dans l'instant présent, nous transcendons notre ego et accédons à un état de grâce, de légèreté et de bien-être.

### **Vos intervenantes :**

Aurélie Joron : transmet le yoga traditionnel de façon contemporaine, elle pense que le corps ne doit pas être une barrière à une pratique millénaire. Elle place toute son énergie et ses connaissances pour que chacun puisse cheminer sur les sentiers de la paix intérieure. Formée à différentes écoles pionnières et reconnue par la fédération Européenne de Yoga, elle enseigne les asanas, pranayamas et méditations. Enthousiaste, communicative de nature, elle transmet avec bienveillance et passion cette discipline source de joie et d'épanouissement. Elle intervient régulièrement pour la presse. Elle organise des retraites et des formations en France et à l'étranger.

Ramatara : Rencontre l'Inde et le Yoga en 2008. Après avoir voyagé dans les ashrams et étudié les enseignements traditionnels, elle enseigne un Yoga Intégral qui est l'expression naturelle de son parcours à la fois musical et intérieur.

# PROGRAMME

## Lundi

Arrivée à partir de 15h00 – présentation programme à 17.00

[15.00 : arrivée](#)

17.00 : Présentation du programme & cercle d'ouverture

[18.30 : dîner](#)

[20H30](#) : méditation

## Du mardi au vendredi

[7.00 à 8.00](#) : pratiques matinales diverses autour de l'éveil corporel et/ou Yoga de la voix

[08h30](#) : Petit-déjeuner

[9h30 à 12h30](#) : Hatha Yoga – Yoga Nidra –  
+ 2 jours avec chant de kirtan de 9H30 à 10H30  
+ 1 relaxation sonore monocorde

[13.00](#) : déjeuners

[15h00 à 18h00](#) : au fil de la semaine il y aura divers ateliers et sorties :

- Atelier yoga avec sangle
- Visite des ruines de l'ancienne Abbaye, musée...
- Randonnées
- Kirtan : Chant de Mantra à l'Harmonium
- Yoga de la voix au tamera
- Méditation sonore

[18.30](#) : dîner

[20H30](#) : méditation de pleine conscience et/ou chants de mantra

## Samedi

[9h30 à 12h30](#) : Hatha Yoga & chant de Mantra

[13.00](#) déjeuners

## RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription est renseignée et complétée de votre règlement intégral (Paiement en plusieurs fois possible).

### Nombre de places très limitées

L'encaissement du règlement se fera au plus tard 30 jours avant le début du stage.

#### Infos pratiques :

**Prendre impérativement un tapis de yoga**

**Se munir de vêtement chaud et d'une couverture pour le Yoga Nidra**

**Prendre des chaussures de marche et des vêtements imperméables**

**Tarif non-adhérent SYF :** 370 €uros\*

**Tarif adhérent SYF :** 350 €uros

Acompte de 150 euros demandés à la réservation (non remboursable).

Possibilités de payer en plusieurs fois jusqu'en mars 2024.

Remboursement à 50% deux mois avant le départ

Aucun remboursement 1 mois avant le départ

\*Les inscriptions sont définitives et non-remboursable (sauf si l'État oblige à l'annulation du stage face au Covid-19)

– 5% à déduire pour un 2<sup>ème</sup> membre d'une même famille sur la partie pédagogique.

**Hébergement et repas :** (à régler sur place en CB)

- 275 euros pour les chambres avec sanitaires et douches (nombres de chambres limitées)
- 225 euros chambres avec sanitaire et douche sur le palier

Prévoir le nécessaire de toilette et des draps ou vous pourrez en louer sur place.

Lieux : Abbaye ORVAL

Adresse : Orval 1, 6823 Florenville, Belgique

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél portable : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 29/04/2024 à partir 17H00 au 04/05/2024 à 14H00.

Je joins mon règlement par chèque d'un montant de \_\_\_\_\_ € à l'ordre de Samsara Yoga France pour la pratique, ou en espèces

Prévoir en sus, le règlement pour l'hébergement en pension complète. Il vous sera proposé un forfait optionnel pour les draps pour 8 euros et de 5 euros par serviette de toilette.

Date et Signature :