

## FICHE D'INSCRIPTION

Adresser à YOG'ART - 97, rue de la Tombe Issoire - 75014 PARIS

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : ..... Email.....

Je m'inscris au stage de Yoga du 7 au 13 Août 2016 à La Bresse.

Je joins 2 chèques : 458€ libellé à l'ordre de YOG'ART,  
312€ libellé à l'ordre du CHANT DE LA SOURCE.

Moyennant supplément: (cochez)

Draps et serviettes , chambre double , chambre individuelle

Règles de désistement :

moins de 2 mois avant la date du stage, abandon de 50% du montant.

Moins de 1 mois avant la date du stage, abandon de la totalité du montant.

Date et Signature :

## ACCES

### "AU CHANT DE LA SOURCE"

22, route de la Basse des Feignes – F88250 LA BRESSE.

Tel: 03 29 25 58 92

### En train :

La gare d'accès est Remiremont. Correspondance pour La Bresse en autocar. A l'arrivée du car nous pouvons venir vous chercher en voiture.

Tel : 06 15 06 09 99

### En voiture :

Par Metz (A4), Nancy, Remiremont et La Bresse. Ou Langres (A5), Contrexeville, Epinal, Remiremont et La Bresse. Puis, direction Gérardmer, Vagnez, La Basse des feignes, L'auberge du Couchetat. 50m avant l'auberge tourner à droite, et suivre les panneaux. Arrivée à 150m.

## STAGE DE YOGA



du dimanche 7  
au samedi 13 août 2016

Parc Naturel Régional  
des Ballons des Vosges



## YOGA

Enseignement du yoga, selon Nil Hahoutoff et Swami Satyananda, transmis par Anne Tiberghien professeur titulaire (F.N.E.Y.) Adaptée à tous, la pratique du matin est dynamique (travail postural, exercices respiratoires); l'après-midi elle associe conférence, postures et exercices d'attention.



## HEBERGEMENT AU CHANT DE LA SOURCE

En pension complète au « Chant de la Source » dans une authentique ferme vosgienne, perchée à 900 m d'altitude, sur les hauteurs de La Bresse. Cuisine du terroir, créative (végétarienne sur demande). Hébergement en chambre triple (double ou individuelle avec supplément).



## ORGANISATION

L'accueil a lieu le dimanche 7 août vers 17h. Le stage se termine le samedi 13 août après le déjeuner. Temps libre, tous les jours en début d'après midi, ainsi que pendant une demie journée en milieu de semaine. Apporter tapis de yoga, plaid, coussin de méditation.



## TARIF

770 € tout compris, sauf le voyage.

Règlement en 2 chèques à envoyer à YOG'ART :  
97 rue de la Tombe Issoire - 75014 Paris.  
- 312 € libellé à l'ordre de "Au Chant de la Source".  
- 458 € libellé à l'ordre de "YOG'ART".

YOG'ART, association pour la diffusion du yoga et de l'art floral japonais, organise des cours (individuels ou collectifs), stages, conférences et expositions.

CONTACT: 06.15.06.09.99 - [yoga-anandi@orange.fr](mailto:yoga-anandi@orange.fr) - [www.yoga-anandi.com](http://www.yoga-anandi.com)

# LE RETRAIT DES SENS



*« Quand le mental cesse de jacasser,  
il se coupe automatiquement des sens ».*  
Swami Niranjananda Saraswati

Développant la présence à soi dans l'instant, nous avons la possibilité de nous interioriser. Transformant l'usage que nous faisons habituellement de nos cinq sens, nous pratiquons « *pratyahara* ». Cet état de retrait sensoriel par rapport au monde est l'une des étapes du yoga énoncées dans le texte des « Yoga Sutra » de Patanjali.

Le « *yoga nidra* », la convergence du regard « *trâtaka* », le silence intérieur « *antar mouna* », la répétition de mantras « *Ajapa japa* », sont autant de techniques qui nous guident sur le chemin de l'interiorité. Au cours de cette semaine, postures, exercices de respiration et assises méditatives soutiendront notre pratique.