



SAMSARA YOGA FRANCE  
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

## SAMSARA YOGA

Vous propose un séminaire ouvert à tous  
Dans un lieu idyllique :

Du 22 au 25 mars 2018

Autour du thème :

# « Au cœur de la pratique, Le silence intérieur »



Intervenants :

**Aurélie Joron** (Professeur de yoga)  
**Gwenaëlle Johannes** (Psychologue)  
**Mahadev** (Professeur et musicien)



SAMSARA YOGA FRANCE  
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

Thème : Au cœur de la pratique, le silence intérieur...

Expérimenter le Sutra de Patanjali *Abhyasa-Vairagyabhyam tan-nirodhah* : « l'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise. » Extrait du texte sacré qui codifie l'enseignement d'une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire.

La pratique dans un esprit de lâcher prise, nous amène au silence intérieur. Le corps retrouve toute sa dimension et un calme serein s'installe naturellement. Je vous propose pendant ce séminaire de goûter le silence à travers la pratique et les mantras pour cheminer sur le chemin de la vie avec joie et confiance.

### **Vos intervenants :**

**Aurélie Joron** : Aurélie transmet le yoga 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 et joyeuse de nature, elle enseigne avec passion cette discipline source de joie et d'épanouissement.

**Gwenaëlle Martigny-Johannes** : Psychologue – Psychothérapeute, exerce en milieu hospitalier au sien d'une équipe mobile. Formée à l'hypnose elle privilégie une approche intégrative et psychosomatique de la personne dans une perspective humaniste.

**Mahadev** : enseigne le yoga et la méditation aux élèves débutants ou avancés, aux artistes, musiciens. Sa formation de Hatha Yoga Sivananda se concentre sur les 5 points essentiels du yoga : les exercices de respiration, les postures, la relaxation, l'alimentation ayurvédique et la méditation. Mahadev est également chanteur musicien et rythme les séquences par des mantras aux vibrations hautement énergétiques. Chaque cours de Mahadev apporte la souplesse, l'énergie et la détente indispensables pour évoluer et s'épanouir dans le monde d'aujourd'hui.



SAMSARA YOGA FRANCE  
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

## PROGRAMME

### Jeudi 14H00 arrivée

15H30 : Accueil et présentation du lieu de vie

16H30 : Présentation du programme

17H00 à 18H30 : Pratique de Hatha Yoga suivi de Yoga Nidra

### Vendredi

6h30 : Méditations et/ou marche méditative au lever du soleil (facultative)

Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : Chant & pratique Hatha Yoga et Yoga Nidra

15h00 à 16h30 : Entretien avec Gwenaëlle : La place du silence dans la spiritualité

17h00 à 18h00 : Pratique méditative

### Samedi

7h00 : Petit déjeuner

9h00 à 11h30 : Chant & pratique Hatha Yoga – Yoga Nidra

15h00 à 16h00 : Sortie en forêt

16h30 à 18h30 : Entretiens avec Mahadev

20h00 : Soirée en dehors du Monastère à confirmer

### Dimanche

9h00 à 11h30 : Chant & pratique Hatha Yoga

Repas

### Informations pratiques :

Prendre impérativement un tapis de yoga

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



SAMSARA YOGA FRANCE  
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

## RESERVATION

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 limité

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

**Tarif adhérent SYF** : 220 €uros\*

**Tarif non adhérent SYF** : 240 €uros\* si règlement avant le 15 novembre au-delà 280 €uros\* (+20 €uros adhésion association)

\*Les inscriptions sont définitives et non remboursable

**Hébergement et repas** : 120 €uros (à régler sur place)

Lieux : Abbaye ORVAL

Adresse : Orval 1, 6823 Florenville, Belgique

\*Les inscriptions sont définitives et non remboursable

Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

Tél portable: \_\_\_\_\_

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

Je m'inscris au stage qui se déroulera du jeudi 22 mars 14H30 au dimanche 25 mars 2018

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

Prévoir le règlement de 120 €uros pour l'hébergement

Date et Signature :