



Week-end Zen dans le Vercors

Yoga immersif

A partager entre
amis ou en famille

Le yoga «une voie pédagogique de la spiritualité»

« Le yoga propose à la fois un but, la réalisation de la pleine conscience, libre des conditionnements, et à la fois le moyen de parvenir à cette réalisation par une discipline pédagogique progressive. Certes le but à atteindre ne s'adapte pas, il est identique pour tous les êtres: une conscience fulgurante et globalisante, mais ce qui importe surtout c'est la mise en pratique personnelle des moyens permettant de créer les conditions favorables à l'émergence de cette conscience. Pour être véritablement efficace, cette pratique doit tenir compte de la réalité du pratiquant sur les plans physique, mental, spirituel et également de son environnement. C'est le rôle du professeur de proposer à son élève les enseignements les plus appropriés, c'est la responsabilité de l'élève de les ajuster avec intelligence. »

Boris Tatzky



Venez vous essayer à la pratique du yoga dans un cadre d'exception :

- Au centre SYM BIO SE, à Lans en Vercors, pour vivre l'expérience du yoga,
- Au gîte l'Hysope et son environnement arboré pour le reste du week-end.





Programme

Samedi

Matin 10h-12h
Apprentissage de
kryas (purifications) et
d'un enchaînement
dynamique

Après-midi 15h-17h
Les fondements du
Hatha Yoga

Dimanche

Matin 10h-12h
Enchaînement et
postures d'alignement et
d'équilibre

Après-midi 15h-17h
Méditation et mantra



Tarifs

Week-ends d'Avril, Mai et Juin
Pour groupe de 4 à 6 personnes
Formule week-end 2 jours / 2 nuits*: 150 euros/pers.
Formule « ponts de printemps » : 4 jours / 3 nuits 250 euros/pers.
Repas non-compris (prestation possible sur demande)
(*): possibilité d'arriver la veille pour
les stages de 2 jours



Info/réservation

Nicolas Lespinasse
06 83 01 74 64
nikolans@hotmail.fr
www.centresymbiose.fr

Hébergement
Gite l'Hysope
www.gite-hysope.fr